WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK I (XIX) KWIECIEŃ 1938 Nr 8

TREŚĆ:

str

ZAGADNIENIA USPORTOWIENIA WSI 338
Mgr. T. BIERNAKIEWICZ — Zagadnienie metodyki nauczania ćwiczeń ciała w świetle mechaniki ruchu 345
Dr. M. PUZYNINA — O postawie 349
Wiz. M. KRAWCZYK — Przodownicy ćwiczeń cielesnych 357
Mgr. T. BIERNAKIEWICZ — O współczesnych metodach gimnastycznych — K. Gaulhofer i M. Streicher 361
Wł. CZARNIECKI i Ed. EISBRENNER — Program wychowania fizycznego młodzieży szkolnej męskiej w Niemczech 364
J. SKŁAD — Atletyka terenowa — Skoki 374
Mgr. Wł. CZARNIECKI — Możliwości polepszenia warunków dla potrzeb wychowania fizycznego w szkole powszechnej na wsi 378
W. J. ŚLIWIŃSKI — O właściwą organizację prób sprawności fizycznej z młodzieżą 379
Przegląd piśmiennictwa 380
Wychowawca Fizyczny (Sprawy PZWF) . . . 383
Nasze spostrzeżenia 387

W najbliższym numerze m. in. ukażą się następujące artykuły:
Badanie uzdolnień ruchowych — Dr. J. PIETER. Czy sport szkolny szkodzi nauce? — Z. ORŁOWICZ. Wychowanie fizyczne a przysposobienie wojskowe — Mgr. J. JASIŃSKI. O grach sportowych — W. KŁYSZEJKO.

REDAKCJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 8-63-66, 12-63-26
ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 9-95-62

Prenumerata: roczna 9 zł, półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł. dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50, cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 175. Konto P. K. O. Nr 1.878

Ogłoszenia: 1/1 — 150 zł przed tekstem, 1/1 — 100 za tekstem
1/2 — 75 zł „ „ 1/2 — 50 „

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN. Wydawca: KULTURA FIZYCZNA

Zagadnienia usportowienia wsi

Do programu prac Rady Naukowej W. F. w kadencji lat 1937 i 1938 wprowadził Wiceprzewodniczący Rady, gen. bryg. dr St. Rouppert, zagadnienie sportu na wsi. W tym celu została utworzona specjalna komisja, pod przewodnictwem gen. Roupperta, która przy pomocy fachowców znających to zagadnienie, przepracowała je w pierwszej fazie, a rezultaty prac komisji zostały przedstawione Radzie w referatach: gen. Roupperta, prof. Piaseckiego, wiz. Olszewskiej, wiz. Krawczyka, instr. Dzięgielewskiego.

Z referatów tych podajemy obszerne wyjątki i streszczenia, nie mogąc podać ich w całości. Nadmieniamy jednocześnie ,że końcowy referat dla wstępnej części pracy został wygłoszony na plenarnym zebraniu Rady Naukowej W. F. przez prof. Piaseckiego w dniu 12 lutego 1938.

Zagadnienie wychowania fizycznego i sportu na wsi znalazło się na warsztacie pracy Rady Naukowej jeszcze za życia twórcy jej i pierwszego przewodniczącego, Marszałka Józefa Piłsudskiego, który „na jednym z plenarnych posiedzeń Rady, podczas dyskusji nad zagadnieniem tzw. usportowienia wsi zwrócił uwagę na niezmierną wytrwałość elementu wiejskiego w wysiłku fizycznym. Ta spokojna wytrwałość, ta zdolność do powolnego, ale długotrwałego wysiłku, to najistotniejsza i zarazem najbardziej cenna cecha ludu. Dlatego w marszu na wieś z wychowaniem fizycznym i usportowieniem trzeba być bardzo ostrożnym, wybór kierunku musi być gruntownie przemyślany, aby nie zniszczyć istotnej wartości: wytrwałości i spokoju. Nie może być mowy o przeniesieniu całej programowości w. f. na wieś, ponieważ najczęściej wrażliwość i szybkość reakcji myślowej i ruchów uzyskuje się kosztem nerwów".

Referujący to zagadnienie **gen. dr Rouppert** szuka przede wszystkim przyczyn tej wielkiej wytrwałości ludności wiejskiej i widzi ją najwyraźniej w jakości odżywiania.

„Wieśniak odżywia się przeważnie potrawami jarskimi, mieszkaniec miasta — mięsem. Dlatego rolnik zdolny jest wytrzymać długotrwałe, ale powolne wysiłki, natomiast element miejski jest bez porównania mniej wytrwały, lecz za to szybszy i zręczniejszy. Obserwacje na rekrutach wykazały, że chłopak wiejski, przechodząc od odżywiania normalnego dla wsi — jarskiego, na wojskowe — mięsne, po pewnym czasie usprawnia się, nabiera stopniowo zręczności i szybkości ruchów oraz zdolności do wysiłków zrywowych, ale z chwilą powrotu na wieś do rodzinnych warunków i roślinnego odżywiania zręczność tę stopniowo zatraca i jako rezerwista powołany ponownie na ćwiczenia ma znów te same powolne ruchy".

Inni referenci tego zagadnienia, nie negując wpływu odżywiania na czynności ruchowe wieśniaka, wysuwają także i szereg innych przyczyn. **Wiz. Krawczyk** tak przedstawia przyczyny małej ruchliwości dziecka wiejskiego.

„Wiemy doskonale o tym, że pełnię rozwoju dzieci osiągają tylko wtedy, gdy nie są hamowane w swoich czynnościach zabawowych, gdy jak najmniej narzuca im swe żądania otoczenie, gdy same skazane są na czynienie doświadczeń ruchowych, konstrukcyjnych, jak i społecznych, jeśli tak nazwiemy doświadczenia i spostrzeżenia dziecka odnośnie jego postępowania i zachowania się, wywołującego pewne ustosunkowanie się doń jego otoczenia. Otóż zarówno w sferze ruchowej, jak i społecznej dziecko wiejskie ma wielkie braki. Od najwcześniejszych lat jest używane do posług domowych i pomocy w gospodarstwie, zatem do prac w ścisłym tego słowa znaczeniu. Nie może więc czynić żadnych doświadczeń, gdyż każde niepodporządkowanie się zarządzeniom starszych powoduje ten sam niezmiennie skutek, a mianowicie karę cielesną. Niechże dziecko użyje swego młodszego rodzeństwa, zleconego jego opiece do jakichkolwiek doświadczeń, niech spróbuje popaść krowy czy gęsi nie tam, gdzie mu zlecono, niech wreszcie użyje jakiegoś sprzętu gospodarskiego do zabawy, a niewątpliwie ściągnie tym na siebie karę cielesną. Jest ono całkowicie podporządkowane woli starszych i nie może czynić dostatecznych a koniecznych dla swego rozwoju fizycznego doświadczeń ani w sferze ruchowej, ani też społecznej". „Drugim elementem, poza wpływającym z powyższych wywodów brakiem zręczności, pozostającym w nie mniejszym zaniedbaniu jest szybkość. Zarówno fizjologia jak i psychologia uczą nas, że dziecko stworzone jest do ruchów szybkich. A. Binet pisze, że zdrowe dziecko nie chodzi lecz biega. A tymczasem dziecko wiejskie, zmuszone opiekować się niechodzącym jeszcze rodzeństwem, pasące gęsi lub krowy, posuwa się za nimi bardzo wolno i nie śpieszy się nigdy. Przyglądałem się nieraz dzieciom chodzącym z krową na lince. Godzinami dziecko takie posuwa się krok za krokiem lub w ogóle stoi w miejscu".

Wiz. Olszewska potwierdza wszystkie powyższe wywody i mówi o pewnej pomocy, jaką dziecko ma ze strony szkoły.

„W szkole dziecko często dożywiają, zmuszają do czystości i odciążają na pewną ilość godzin od pracy fizycznej. Gdyby jeszcze szkoła zapewniała dziatwie w 100% ćwiczenia cielesne, odpowiednie co do jakości i wymiaru czasu, byłoby to trwałą podstawą do ugruntowania potrzeby uprawniania skonstruowanych form ruchu. Po takim przygotowaniu dziatwy w szkole łatwiej byłoby rozszerzyć akcję kształcenia cielesnego na całe młode społeczeństwo wiejskie. Wiemy jednak, niestety, jak wygląda wymiar czasu na ćwiczenia cielesne w szkołach niżej zorganizowanych, a takie przede wszystkim mamy na wsi, — pół godziny tygodniowo, najwyżej zaś 1 godzina tygodniowo, to, oczywiście, jest fikcją".

Prof. Piasecki potwierdza, że

„wskutek braku odpowiednich urządzeń, a nieraz i znajomości przedmiotu i zrozumienia rzeczy u nauczyciela, aż nazbyt często ten nikły wymiar czasu staje się jedynie fikcją“.

W dalszym ciągu bierzemy z referatu **wiz. Olszewskiej** następujące stwierdzenia.

„Ponieważ szkoła nie przygotowuje młodzieży pod względem fizycznym, przeto wszelka akcja wprowadzenia wychowania fizycznego na wieś musi rozpocząć pracę od podstaw .Moment ten jest decydujący zarówno dla metody, którą należy dobrać, jak i dla doboru środków działania“.

„Wszystkie te bolączki wiejskiego życia sport mógłby i powinien jeżeli nie usunąć — mówi p. gen. dr Rouppert — to przynajmniej w dużym stopniu złagodzić. Wychowanie fizyczne na wsi powinno być takie, aby przede wszystkim zapobiegało utrwaleniu się wadliwej postawy, spowodowanej ciężką pracą w pozycji pochylonej. Ze względu na to, że wieśniak od wczesnego dzieciństwa do późnej starości ma ciągle nadmiernie dużo wysiłku fizycznego, sport wiejski powinien być taki, ażeby nie wymagał wielkiej pracy mięśni i nie powodował dużego zmęczenia organizmu. Przeciwnie, musi on być zdrową, przyjemną rozrywką, powinien przy tym posiadać głębokie zalety wychowawcze“.

„Jednym z najważniejszych punktów wyjścia — mówi prof. Piasecki — jest uwzględnienie tradycji rodzimej. Cenimy ją nie tylko jako integralną część odwiecznej kultury narodowej, lecz w danym przypadku nie mniej ważny jest wzgląd na wiejski charakter tej tradycji. Dochowała się ona bowiem przeważnie na konserwatywnej do niedawna wsi, gdy miasta zatraciły ją w znacznej mierze. Stąd nie tylko trafiające do duszy chłopa rytmy, melodie, słowa i ruchy, lecz i sprzęt sportowy prosty i łatwy do sporządzenia własnymi rękoma z materiału jaki jest na wsi pod ręką. Piłka utoczona z sierści krowiej lub sporządzona z krajki, krąg, bijaki, palanty, obrzynki drewniane jako kolbiki itp. wszystko to wyrabia młodzież wiejska sama. Również miejsce do gry nie wymaga wiele zachodu, pastwisko lub droga polna, czy leśna wystarczają. Oczywiście, niejedno w tych szczegółach wymaga pewnego udoskonalenia i wiz. Wyrobek zwłaszcza uczynił już wiele dla zwiększenia wartości niektórych gier ludowych. W każdym razie na ogół można powiedzieć, że młodzież wiejska umie (lub umiała do niedawna) osiągnąć prostymi środkami wiele z tych dóbr zdrowotnych i wychowawczych, które w miastach zdobywa się znacznie większym kosztem i zachodem“.

W dalszym ciągu **prof. Piasecki** podkreśla silnie konieczność wskrzeszania, a nawet wyszukiwania pozostałości tradycji regionalnych, w czym zresztą jest zgodny całkowicie ze wszystkimi referentami tej sprawy, a zwłaszcza z **gen. Rouppertem,** który swój referat, inaugurujący prace Komisji nastawił szczególniej na materiał ćwiczebny pochodzący ze wsi.

Dalej w referatach występuje zagadnienie wieku ćwiczących. Wszyscy referenci zgodni są co do tego, że nie należy się ograniczać tylko do dziatwy i młodzieży, ale należy sięgnąć także do ludzi dojrzałych.

„Granice wieku materiału ludzkiego — pisze prof. Piasecki — od którego należy akcję zacząć wymagają kilku uwag. Będzie to przede wszystkim wiek młodzieńczy, młodzieży płci obojga, która ukończyła szkołę i ze względów społeczno-wychowawczych najwięcej potrzebuje zajęcia chwil wolnych godziwymi rozrywkami“.

Wiz. Krawczyk podnosi konieczność zwrócenia uwagi także na ludzi dojrzałych.

„Jeśli popatrzymy uważnie na mężczyzn i kobiety wiejskie w wieku około 30 lat, a więc w okresie najwyższego rozkwitu, to z przerażeniem stwierdzimy straszliwe zaniedbanie fizyczne. Przytłoczeni wielką ilością pracy fizycznej i przeróżnych kłopotów, zarówno młody gospodarz, jak i gospodyni zupełnie zaniedbują swą sprawność cielesną i stają się zgarbieni, mało ruchliwi, powolni i ociężali. Przecież minima Państwowej Odznaki Sportowej, które wcale nie są wygórowane, spełnia tylko minimalny odsetek ubiegających się o tę odznakę wieśniaków. Na marginesie zaznaczę, że właśnie niedbałość o swoją własną sprawność cielesną niejednokrotnie uniemożliwia jakiekolwiek starania szkoły o umożliwienie dziatwie spędzania wolnych chwil na boisku. Jeśli szkoła nawet usiłuje zorganizować na boisku zabawy i gry dla dziatwy wiejskiej, która w czasie godzin szkolnych prawie zupełnie nie ma tych zabaw, to sprzeciwiają się temu stanowczo rodzice, upatrujący w zabawach tylko marnotrawienie drogiego czasu. Praca więc w kierunku podniesienia sprawności cielesnej starszego pokolenia na wsi, będzie pośrednio odbijała się niewątpliwie dodatnio na zrozumieniu przez rodziców prawa i potrzeby dziecka do uprawiania zabaw“.

Następnie rozważano dobór środków poza już wymienionymi tradycyjnymi zabawami i grami. **Wiz. Olszewska** pisze tak:

„Przy doborze form ćwiczeń należy zwrócić baczną uwagę na to, by nie kontrastowały one zbytnio z ciężką finansową sytuacją wsi. W myśl podstawowej wytycznej, że praca w. f. na wsi musi mieć charakter emoncjonalno-rozrywkowy i utylitarny, należy postawić na pierwszym miejscu wszelkie wycieczki, zwłaszcza piesze, dostępne dla każdego, kolarskie, wodne, narciarskie (w okolicach górskich), gry wszelkiego typu nie wyłączając drużynowych, a wśród nich piłkę graniczną i kwadrant obok siatkówki; pływanie po spokojnym zwalczeniu przesądów natury moralnej; inne formy jak: strzelnictwo, łyżwiarstwo, saneczki w miarę możności. Gimnastyka, której nie pomija tak wysoko fizycznie stojący kraj, jakim jest Dania powinna i u nas stać się z czasem podstawową formą szkolenia cielesnego ludności wiejskiej. W danej chwili z wielu zrozumiałych względów gimnastyka musi być usunięta na dalszy plan“.

Prof. Piasecki w doborze środków precyzuje następujące formy: korowody, które zyskały sobie prawo obywatelstwa w programach szkolnych, a w niektórych okolicach naszego kraju są jeszcze uprawiane samorzutnie przez dziewczęta wiejskie w formie obrzędów; tańce narodowe, istniejące również i w programach i samorzutnie uprawiane przez ludność wiejską; gry bieżne, jako rozrywka dla starszej młodzieży wiejskiej, cieszące się dużym powodzeniem; gry rzutne, należące do ulubionych rozrywek parobków wiejskich; gry z podbijaniem, dające pełną możność rozwoju, a nawet zamiany na gry sportowe; tradycyjne próby sprawności zwane „figlami, komediami i sztukami", a stanowiące resztki tradycyjnej gimnastyki i sportów ludowych. Stwierdza dalej prof. Piasecki ,że import gier obcych na wieś jest stanowczo zbyt wielki.

Z kolei we wszystkich referatach przewija się zagadnienie organizacji wychowania fizycznego i sportu na wsi. Wszyscy referenci zgodnie stwierdzają, że jest to praca trudna i wymagająca specjalnego przygotowania.

„Praca na wsi — pisze p. wiz. Olszewska — oprzeć się musi o zdrowe podstawy głębokiej znajomości terenu. W samym już zaczątku tej akcji należy ominąć błędne drogi i wyrzec się nieżyciowych projektów, opracowanych z najlepszą nawet wolą, ale nie opartych o życie realne. Działać należy ostrożnie i konsekwentnie, zaczynając od tych części Polski, gdzie jest już grunt bardziej przygotowany, gdzie uświadomiony wieśniak jest czynnym członkiem społeczności wiejskiej i roztacza tam swe wpływy. Do tej pracy stanąć muszą ludzie wybitnie ideowi, kochający wieś, rozumiejący ją i znający wszelkie przejawy jej życia wewnętrznego".

Jeszcze jaskrawiej zagadnienie doboru ludzi przedstawia **wiz. Krawczyk:**

„Do zrealizowania tak pojętej akcji konieczna jest wielka liczba instruktorów czy też przewodników wychowania fizycznego. Muszą to być ludzie pochodzący ze wsi. Ludzie znający doskonale wieś i nastroje ludności wiejskiej, a przekonani o wielkim posłannictwie, jakie powinni na wsi spełnić. Trzeba byłoby urządzić szereg kursów dla tego rodzaju pracowników; kursów prowadzonych bardzo jednolicie, o głębokim podłożu ideowym, aby nie tylko przygotować technicznie, ale i wychować ideowo kadrę pierwszych wychowawców fizycznych dla wsi".

Realne projekty organizacji sportu wiejskiego przedstawia **instr. Dzięgielewski** w specjalnym referacie.

„Wydaje mi się, pisze autor, że najwłaściwsze rozwiązanie tego zagadnienia dokonane będzie mogło być wtedy, gdy do pracy w tym zakresie powołane zostaną dwa czynniki: społeczny i państwowy. W ręku czynnika państwowego pozostałaby inicjatywa, organizacja aparatu wykonawczego

w postaci pedagogów-instruktorów i nadawanie odpowiedniego kierunku w realizowaniu programu usportowienia wsi. Czynnik społeczny współdziałałby z organami państwowymi, wykonując prace pomocnicze w zakresie budownictwa sportowego, tworzenia w łonie istniejących organizacji społecznych grup ćwiczebnych i zespołów sportowych, tudzież organizowania ćwiczeń, biwaków, wycieczek, igrzysk ludowych itp. Czynnik państwowy spełniałby ponadto rolę w znaczeniu fachowym.

Jeżeli chodzi o jasne postawienie sprawy, to pracę w dziedzinie usportowienia wsi wykonać powinny jak dotychczas trzy resorty władz państwowych:

1) Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego przez szkołę powszechną,

2) Ministerstwo Spraw Wojskowych przez Państwowy Urząd W. F. i P. W. i organa jemu bezpośrednio podległe,

3) Ministerstwo Spraw Wewnętrznych przez władze pierwszej instancji oraz podległy temuż ministerstwu samorząd terytorialny.

Szkoła powszechna niewątpliwie w dziele usportowienia wsi polskiej odegra pierwszorzędną rolę. Szkolnictwo powszechne, przez które w zasadzie przejść musi każdy obywatel, działając w Niepodległej Polsce na przestrzeni jednego zaledwie pokolenia, zdobyło sobie całkowite uznanie i zyskało zupełne zaufanie wszystkich obywateli. To zaufanie społeczeństwa do polskiej publicznej szkoły powszechnej jest właśnie najistotniejszym argumentem, uprawniającym do oddania w jej wypróbowane ręce realizowanie programu sportu wiejskiego.

Ponadto szkoła powszechna posiada: 1) ogromny wpływ na kształtowanie się charakterów jej wychowanków, co znów ściśle wiąże się z zagadnieniem wpływów wychowawczych sportu. 2) poważny dorobek, mimo nad wyraz trudnych warunków w dziale wychowania fizycznego, w postaci boisk i placów do ćwiczeń, sprzętu sportowego, a nade wszystko poważnego jak na dzisiejsze stosunki zastępu wyszkolonych pedagogów i nauczycieli ćwiczeń cielesnych. Wystarczy więc zorganizować szereg kursów poświęconych sportowi wiejskiemu dla odpowiednio w tym celu dobranej grupy nauczycieli szków powszechnych, aby uzyskać należycie przygotowaną i wyrobioną społecznie i organizacyjnie kadrę instruktorską. Nauczyciel szkoły powszechnej, to przecież najlepszy materiał instruktorski, znający dokładnie środowisko wiejskie, umiejący utrzymać należny autorytet, zaprawiony społecznik i pedagog. Bez tych walorów instruktor wychowania fizyczneo na wsi, choćby był absolwentem Centralnego Instytutu W. F., na pewno nie wiele zdoła uczynić, a raczej spaczyć może ideę usportowienia wsi przez nieumiejętne podejście do tego zagadnienia".

Dalej **instr. Dzięgielewski** przedstawia szczegółowo organizację prac instruktorskich i rozmieszczenie, a także uzależnienie kadry instruktorskiej od czynników już działających na wsi, tj. Powiatowych komitetów W. F. i P. W., władz szkolnych pierwszej instancji. Omawia udział w kontrolowaniu pracy przez władze wojskowe i szkolne. Omawia rozparcelowanie budżetów

komitetów na pracę P. W. i W. F. i dopilnowywanie, aby nie budowano kosztownych inwestycji sportowych w jednym mieście, które nie jest w stanie tego kosztownego stadionu zaludnić, a natomiast aby budowano liczne małe boiska, które na pewno będą wyzyskiwane w 100%.

Ostatnim wreszcie zagadnieniem, jakie rozpatrują poszczególni referenci, to kwestia czasu na ćwiczenia cielesne. Trudności **p. gen. dr Rouppert** widzi następujące:

„Okres czasu, jaki w dzisiejszych warunkach możemy wyzyskać dla sportu na wsi, to miesiące cieple od wczesnej wiosny do późnej jesieni, z wyjątkiem sianokosów i żniw, kiedy to ludność jest przemęczona, a wszystkie godziny wypełnione są po brzegi pracą. Zima, która ze względu na wolniejszy czas od zajęć gospodarskich nadawalby się najbardziej do wyzyskania, dziś jest niedostępna dla W. F. ze względu na brak odpowiednich pomieszczeń. Nie można tej sprawy pozostawić odłogiem, jeśli się chce rozwinąć wychowanie fizyczne na wsi. Trzeba stopniowo zacząć budować tanie szopy drewniane, gdzie młodzież mogłaby przez całą zimę grać w siatkówkę, w kolbiki, w kręgle. Realizacja budowy szop nie przedstawiałaby się może tak beznadziejnie. Młodzież musiałaby dać pracę, rząd i samorząd — materiały"

W rezultacie ze wszystkich referatów wysunęły się następujące wnioski:

a) **Rada Naukowa powinna podjąć starania w Ministerstwie Oświaty o powiększenie wymiaru czasu w szkołach powszechnych wiejskich do dwu godzin tygodniowo.**

b) **W programach liceów pedagogicznych należy położyć, na przygotowanie metodyczne przyszłych nauczycieli ćwiczeń cielesnych w szkołach powszechnych, znacznie większy nacisk, aniżeli to było dotychczas w programach seminariów nauczycielskich.**

c) **Szkoły i seminaria nauczycieli do szkół rolniczych powinny doskonale przygotowywać swych absolwentów do przodowniczej pracy w zakresie wychowania fizycznego na wsi. To samo dotyczy uniwersytetów ludowych.**

d) **Seminaria duchowne, przygotowujące księży na probostwa wiejskie, powinny również w swych programach uwzględnić w. f.**

e) **Udział nauczycielstwa szkół powszechnych w całej tej akcji jest bezwzględnie konieczny.**

W wyniku prac Komisij W. F. na wsi Rady Naukowej Państwowy Urząd W. F. i P. W. wprowadza na terenie kilku powiatów w Polsce doświadczalne prace w kierunku nakreślonym przez Komisję.

O pracach tych oraz o wynikach będziemy informowali swych czytelników, wychodząc z założenia, że sprawa wychowania fizycznego na wsi jest zagadnieniem o znaczeniu ogólnopaństwowym, a nam, wychowawcom fizycznym, jest szczególnie bliska.

Zagadnienie metodyki nauczania ćwiczeń ciała w świetle mechaniki ruchu

Rozważając zagadnienie metodyki nauczania w odniesieniu praw mechaniki ruchu, należy przede wszystkim przypomnieć przebieg tzw. dowolnego ruchu. Odbywa się on w ten sposób, że wykonanie ruchu poprzedzają wyobrażenia optyczne i kinestetyczne (czucio-ruchowe), na podstawie których z centrum świadomości idzie pobudka do nadrzędnych centrów ruchowych, od nich do podrzędnych centrów ruchowych, które wysyłają podniety do poszczególnych grup mięśniowych. Działalność nerwowa od chwili wysłania pobudki z centrum świadomości odbywa się zupełnie nieświadomie, tzn. nie mamy wpływu na to które mięśnie i w jaki sposób się kurczą, a które rozkurczają. Wyobrażenie ruchu powoduje w sposób niewyjaśniony konieczną dla ruchu inerwację. Przebieg ruchu kontrolują jednak wrażenia czucia głębokiego, pochodzące od mięśni, stawów, torebek, więzadeł, a płynące nieprzerwanym strumieniem do mózgu i regulujące impulsy ruchowe. Udział w tej kontroli mają również w większości przypadków wrażenia wzrokowe, słuchowe, dotykowe, oraz zmysł równowagi. Jeżeli te wszystkie czynniki działają odpowiednio, jeżeli wyobrażenia optyczne są właściwe i jeśli koordynacja ruchu jest dostatecznie rozwinięta, wtedy ruch odpowie swemu założeniu. Jeżeli jednak okaże się, że ruch nie jest zgodny z pierwotnym założeniem, wtedy — o ile przebiega on stosunkowo wolno — z mózgu wychodzą nowe poprawiające pobudki — o ile szybko, wtedy musi się próbę ponowić, gdyż nie ma możności poprawienia się w czasie odbywania się takiego ruchu.

Rządzimy więc nie poszczególnymi mięśniami, lecz pewnymi kompleksami czynnościowymi w stawie (np. zginaniem, prostowaniem, skręcaniem), a w bardzo wielkiej ilości przypadków całymi złożeniami, zestrojami ruchowymi, tworzącymi pewną funkcję ruchową (np. chodu, biegu, skoku, ruchów związanych z wykonywaniem zawodów i w. in.) Ogólną właściwością bowiem ruchów powtarzanych stale w jednakowy

sposób jest, że po pewnym czasie mniej lub więcej się automatyzują, stając się z ruchów całkowicie (w znaczeniu powyżej nakreślonym) świadomych, ruchami na pół — lub nieświadomymi, tzn. że nie są więcej rządzone przez centra świadomości, lecz przez centra podrzędne. Stopień automatyzacji ruchów zależy od tego jak dalece dana funkcja ruchowa jest skomplikowana i od długości czasu, w jakiej dany zestrój ruchowy był powtarzany, czyli zależny jest on od przyzwyczajenia i wprawy. Najszybciej ulegają automatyzacji ruchy przebiegające w stale jednakim rytmie. Jak wykazały badania istnieje zadziwiająca regularność czasowa i przestrzenna w takich ruchach rytmicznych. Trudność poprawienia wadliwych ruchów, związanych z funkcją ruchową zależy właśnie od stopnia automatyzacji funkcji, której ruchy koordynują się niejako same z siebie zawsze w jednaki sposób. Każda jednak zmiana warunków, w jakich dana funkcja przebiega, wymaga na nowo interwencji (w większym lub mniejszym stopniu) wyższych centrów świadomości. Z drugiej strony musimy pamiętać, że człowiek w przeciwieństwie do zwierząt przynosi na świat bardzo niewiele typowych odruchów, na których budują się funkcje — u niego bardzo dużo refleksów przesuwa się do mózgu. Dlatego też nasza motoryka jest trudniejsza, niż u zwierząt, musimy go nawet uczyć chodzić, biegać i skakać. Stało się to zaś dzięki potężnemu rozwojowi mózgu u człowieka. Ta interwencja mózgu przy ruchach świadomych dozwala człowiekowi na osiąganie wprost niewiarygodnych rezultatów w dziedzinie ruchowej, jak to np. możemy stwierdzić u akrobatów i żonglerów cyrkowych, wyczyniających cuda zręczności i ekwilibrystyki, niezgodne zdawałoby się z budową i możliwościami człowieka. Tę niemal nieograniczoną zdolność uczenia się nowych ruchów wyzyskujemy dalej przy stwarzaniu zupełnie nowych i nieznanych przedtem funkcji ruchowych, jakich konieczność wywołują coraz nowe i zmieniające się warunki życia, postęp techniki, lub też nowe zawody i rzemiosła, wkońcu opanowywanie różnego rodzaju sportów, jako specjalnych funkcji ruchowych.

Z drugiej jednak strony czynniki świadomości, możność kontroli nadrzędnych centrów ruchowych właściwa motoryczności człowieka, stwarzają daleko więcej czynników hamujących, powodujących często zwalnianie przebiegów ruchowych

i szkodzących gładkiemu wykonaniu ruchu. Zwierzęta mają daleko mniej możliwości hamujących ze strony świadomości, ich motoryka opiera się w daleko wyższym stopniu na odruchach wrodzonych, odziedziczonych, związanych zawsze z ruchem celowym.

Po tych zasadniczych stwierdzeniach, jakich nam dostarcza psychologiczna i fizjologiczna mechanika ruchu, przejdźmy obecnie do rozważań, związanych z metodyką nauczania ruchów, przy czym pomińmy tutaj na razie kwestię ćwiczeń gimnastycznych, a zajmijmy się sprawą nauczania sportów. Ruchy związane ze sportem są przeważnie ruchami całościowymi, funkcjonalnymi, gdzie całe ciało uczestniczy w ich przebiegu, a o udaniu się zamierzonego ćwiczenia rozstrzyga płynne, pozbawione przeszkód przechodzenie z jednego ruchu w drugi. O tej płynności ruchu trzeba pamiętać gdy się prowadzi zaprawę do sportów, gdzie z konieczności operuje się prostszymi elementami przygotowawczymi.

W jaki sposób uczy się sportów? Przede wszystkim zależy to od stopnia zdolności ruchowych. Już przed kilkudziesięciu laty zauważył Demeny, że istnieją ludzie specjalnie uzdolnieni ruchowo, jak ich nazywa, „osobnicy elity“, którzy potrafią spontanicznie rozwiązać zadania ćwiczebne, a nowsze badania potwierdzają te spostrzeżenia w tym względzie, że ludzie tacy posiadają zdolność właściwego przeżywania ruchów w sposób najbardziej odpowiadający celowi. Osobnicy ci umieją zawsze znaleść najwłaściwsze, najbardziej naturalne, a więc i najekonomiczniejsze rozwiązanie trudności przy wykonywaniu ruchu i to na drodze przeważnie nieświadomej. Tacy ludzie bywają nawet twórcami nowych rodzajów techniki w sporcie (niewłaściwie zwanej stylem).

Wiemy, że w procesie powstawania ruchów roztrzygającą rolę odgrywają wyobrażenia optyczne i czucio-ruchowe. Pobudzanie pracy wyobraźni przy ruchach wybija się na pierwszy plan np. w gimnastyce dzieci i młodzieży, gdy zapomocą odpowiednich porównań i obrazów przyczyniamy się w wysokim stopniu do osiągania dobrych rezultatów ruchowych. W ten sposób odwracamy uwagę dzieci od rzeczy utrudniających im dobrą formę. Szczególnie bowiem u dzieci wyobrażenia i spostrzeżenia zlewają się niemal w jedno, a przeżycie idzie u nich

przed spostrzeganiem. Dziecko nie ma żadnego zrozumienia dla formy ruchu, ruch beztreściwy (gimnastyczny) przerasta jego zdolność wyobraźni i koordynacji. Ruch u dziecka niemal zawsze przychodzi do skutku przez zdecydowany popęd, nie zdaje sobie ono sprawy ze szczegółów ruchu i nie powinno nawet być tego świadome. Z punktu widzenia rozwojowego należy popęd ten pozostawić nienaruszony i nierozłożony. Spostrzeżenia i doświadczenia ruchowe poczynają się u dziecka dopiero od 9 roku życia i wtedy pewne formy szkolne ruchu zaczynają mieć swe uzasadnienie. Jednakże dopiero od 13-14 roku życia jest ono w stanie wykonać ćwiczenie przy pomocy świadomej pracy nadrzędnych centrów ruchowych. Wyobrażenia optyczne przeważają zarówno u dzieci jak i u kobiet, natomiast u starszej młodzieży i dorosłych zjawiają się typy ruchowe, u których przeważają wyobrażenia czucio-ruchowe, treść motoryczna i dynamiczna ruchu. Na powyższych spostrzeżeniach można oprzeć znaczenie demonstracji przy nauczaniu ruchów, ćwiczeń i sportów, a olbrzymia jej doniosłoć znana i oceniana jest od dawna. Obok demonstracji w ostanich czasach zaczyna nabierać coraz większej wagi metoda wskazywania celów dla ruchu, pobudzających wyobraźnię przez stawianie pewnych zadań ruchowych do rozwiązywania. W ten sposób postępują tzw. M e t o d y n a t u r a l n e nauczania sportów. Metody te, w których demonstrowanie nie odgrywa żadnej roli, a nawet w odniesieniu do dzieci uważane jest za szkodliwe, gdzie usuwa się w pierwszej fazie nauczania świadome kształtowanie ruchu drogą rozumową, nadają się szczególnie do nauczania dzieci i młodzieży. Przy tego rodzaju samodzielnym rozwiązywaniu zadań dzieci nieświadomie zyskują nowe przeżycia i doświadczenia ruchowe i wzbogacają zasób swej koordynacji. Droga ta ma tę wyższość nad innymi, że nie niszczy zmysłu naturalności ruchu, który większość ludzi traci już to przez zupełne zaniedbanie albo znaczne ograniczenie ćwiczeń ciała, już to przez niewłaściwy sposób ćwiczenia. Z ludźmi dorosłymi jednak i starszą młodzieżą nie mamy innej drogi nauczania jak rozumową, chyba, że są to wyjątkowi „osobnicy elity“.

c. d. n.

Mgr. T. Biernakiewicz.

O postawie

Szkielet człowieka mimo swego pionowego ustawienia jest szkieletem ssaka czworonożnego, wtórnie przystosowanym do pozycji pionowej, wskutek czego musi podlegać działaniu innych praw statyki niż to ma miejsce u czworonożnych ssaków. Osią szkieletu jest kręgosłup, który u ssaków czworonożnych posiada dwa punkty oparcia w postaci kończyn przednich i tylnych, tworząc dwie krzywizny: jedną szyjną, drugą grzbietową, między pasem łopatkowym a miednicą. Kręgosłup człowieka ażeby utrzymać się w pozycji pionowej, wymaga harmonijnego działania zespołu takich czynników jak odpowiednio napięty zespół mięśniowy, dobry rozkład sił obciążenia, naturalny układ krzywizn fizjologicznych. W większości wypadków czworonóg ustawiony w pozycji pionowej ma tendencję padania naprzód, albo dla utrzymania równowagi musi szukać dodatkowego oparcia pomagając sobie kończynami górnymi, jak to widzimy u małp człekokształtnych. Kręgosłup człowieka, dla utrzymania równowagi przenieść punkt ciężkości do tyłu, wygina się w części lędźwiowej ku przodowi, tworząc nową krzywiznę kręgosłupa, krzywiznę lędźwiową (lordosis). Kiedy więc szkielet czworonoga ma na odcinku od pasa łopatkowego do miednicowego jedną krzywiznę grzbietową (kyphosis), kręgosłup człowieka dla polepszenia warunków statycznych tworzy na tym odcinku dwie krzywizny: grzbietową (kyphosis) i lędźwiową (lordosis). Jak powstanie lordozy lędźwiowej jest związane z nowymi warunkami statyki, obserwujemy u niemowlęcia, u którego kręgosłup wygięty jest tylko w części szyjnej i grzbietowej. Lordoza lędźwiowa zjawia się z rozpoczęciem chodzenia, kiedy kręgosłup przystosowuje się do nowych warunków statycznych utrzymywania równowagi w pozycji pionowej (rys. 1. Szkielet ssaka czworonożnego, człowieka, małpy człekokształtnej).

Widzimy więc, że krzywizny kręgosłupa mają swoją fizjologiczną podstawę, a dopiero zwiększenie ich powoduje błędy względnie nawet wady postawy. Lordoza lędźwiowa związana jest z położeniem miednicy, zwykle ustawionej pochyło do poziomu, pod kątem różnym zależnie od płci, rasy i wieku, przeciętnie jednak pochylonej pod kątem 60° do poziomu. Usta-

CHŁOPCY.

Postawa		Wiek	Kuratorium Poznańskie N	%	Kuratorium Śląskie N	%	Kuratorium Krakowskie N	%	Kuratorium Warszawskie N	%	Kuratorium Wileńskie N	%
Postawa	A	8—9	2	0.6	2	0.8	3	0.9	18	3.8	—	—
	B		112	32.2	26	9.9	37	10.9	140	29.4	88	28,6
	C		198	56.9	160	61.1	197	57,8	269	56.5	165	53,6
	D		35	10.1	70	26,7	100	29.3	47	9,9	50	16.2
	E		—	—	4	1.5	2	0,6	—	—	1	0,3
	Brak		1	0.3	—	—	2	0.6	2	0.4	4	1.3
	A	11—12	2	0.8	—	—	6	2.4	20	4,2	6	2.6
	B		81	30.2	53	21.4	43	17,1	137	28.4	80	35.2
	C		138	51.5	133	53.6	150	59,5	279	57,9	122	53.7
	D		45	16.8	54	21.8	50	19,8	43	8,9	19	8,4
	E		1	0.4	8	3,2	3	1,2	1	0.2	—	—
	Brak		1	0.4	—	—	—	—	2	0.4	—	—
	A	14—15	—	—	1	0.7	9	6.0	27	9.6	9	6.0
	B		51	30.0	33	23.4	53	35,6	141	50,2	71	47.0
	C		103	60,6	90	63.8	70	47,0	90	32.0	58	38.4
	D		16	9.4	11	7,8	16	10.7	18	6.4	10	6,6
	E		—	—	6	4.3	—	—	3	1.1	—	—
	Brak		—	—	—	—	1	0.7	2	0.7	3	2.0

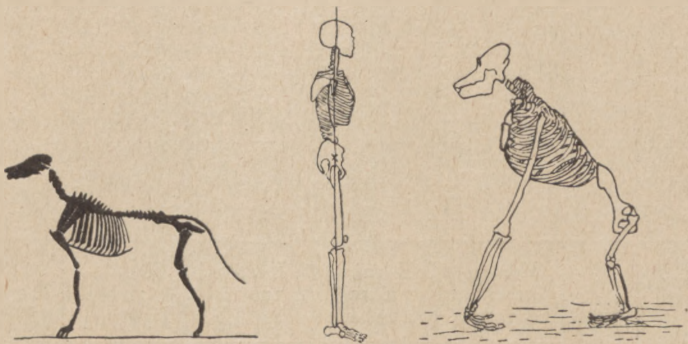
Postawa		Wiek	Kuratorium Brzeskie N	%	Kuratorium Lubelskie N	%	Kuratorium Łuckie N	%	Kuratorium Lwowskie N	%	Razem N	%
Postawa	A	8—9	29	8,5	79	23.9	2	0.5	47	28.1	182	6,19
	B		112	32.6	85	25.8	92	25,1	74	44.3	766	26.04
	C		118	34.4	161	48.8	195	53.1	40	24.0	1503	51.09
	D		74	21.0	5	1,5	77	21,0	5	3.0	463	15.74
	E		9	2.6	—	—	2	0.3	—	—	17	0,58
	Brak		1	0.3	—	—	—	—	1	0.6	11	0.37
	A	11—12	25	9,2	78	27,8	3	1,0	72	29,1	212	8.20
	B		108	39.6	73	26,1	90	29.2	117	47.4	782	30.25
	C		78	28.6	122	43.6	160	51,9	53	21.5	1235	47.77
	D		57	20.9	7	2,5	48	15.6	4	1.6	327	12,65
	E		4	1.5	—	—	7	2.3	1	0.4	25	0.97
	Brak		1	0.3	—	—	—	—	—	—	4	0.15
	A	14—15	18	12.3	73	45.1	19	8.2	110	33,2	266	15.07
	B		51	34.9	34	21.0	96	41.2	144	43.4	674	38.18
	C		44	30,1	52	32,1	92	39.5	65	19,6	664	37.62
	D		31	21.2	3	1.9	23	9.9	11	3.3	139	7.87
	E		2	1,4	—	—	3	1,3	—	—	14	0,79
	Brak		—	—	—	—	—	—	2	0,6	8	0.45

DZIEWCZĘTA.

Postawa	Wiek	Kuratorium Poznańskie N	Kuratorium Poznańskie %	Kuratorium Śląskie N	Kuratorium Śląskie %	Kuratorium Krakowskie N	Kuratorium Krakowskie %	Kuratorium Warszawskie N	Kuratorium Warszawskie %	Kuratorium Wileńskie N	Kuratorium Wileńskie %
A	8—9	5	1.4	2	0,6	4	1,2	8	1.6	10	2,9
B		119	32,9	55	17,7	61	17,8	141	28,7	100	29.5
C		201	55,5	195	62,3	188	55,0	287	58,3	171	50,4
D		35	9,7	54	17,4	88	25,7	53	10,8	58	17,1
E		2	0,6	6	1,9	—	—	—	—	—	—
Brak		—	—	—	—	1	0.3	3	0,6	—	—
A	11—12	—	—	12	4.7	10	3.8	20	4.4	1	0,4
B		77	28,7	57	22,5	53	20,2	110	24,2	84	34,7
C		153	57,1	132	52,2	142	54,0	274	60.2	125	51,7
D		35	13.1	41	16,2	57	21,7	50	11,0	31	12.8
E		2	0,7	11	4,4	—	—	—	—	—	—
Brak		1	0,4	—	—	1	0,4	1	0,2	1	0,4
A	14—15	—	—	6	7,9	9	6,1	38	14.5	5	3,5
B		53	33,3	31	40,8	61	41,5	101	38,4	62	43,7
C		94	59,1	34	44,7	67	45,6	109	41,4	61	42,9
D		12	7,6	2	2,6	9	6,1	12	4,6	13	9.1
E		—	—	3	3,4	1	0,7	3	1,1	—	—
Brak		—	—	—	—	—	—	—	—	1	0,7

Postawa	Wiek	Kuratorium Brzeskie N	Kuratorium Brzeskie %	Kuratorium Lubelskie N	Kuratorium Lubelskie %	Kuratorium Łuckie N	Kuratorium Łuckie %	Kuratorium Lwowskie N	Kuratorium Lwowskie %	Razem N	Razem %
A	8—9	43	12,5	90	23,4	3	0,9	67	20,9	232	7,21
B		118	34,4	86	22,4	66	20,0	137	42,8	883	27,40
C		88	25,7	193	50,3	183	55,5	102	31,9	1606	49,84
D		91	26,5	15	3,9	73	22,1	14	4,4	481	14,92
E		2	0,6	—	—	4	1,2	—	—	14	0,43
Brak		1	0,3	—	—	1	0,3	—	—	6	0,19
A	11—12	33	12,1	59	22,3	9	3,0	72	31.0	216	8,48
B		88	32,4	49	18,6	87	29,2	92	39,7	697	27,36
C		83	30,5	144	54,5	145	48,7	53	22,8	1251	49.12
D		68	25,5	12	4,5	50	16,8	10	4,3	354	13,89
E		—	—	—	—	3	1,0	—	—	16	0,63
Brak		—	—	—	—	4	1,3	5	2,2	13	0,51
A	14—15	13	8,8	80	48,8	6	4,3	50	32,7	207	14,89
B		52	35,4	36	22,0	53	37,9	71	46,4	520	37,88
C		50	34,0	47	28,7	69	49,3	30	19,6	561	40,33
D		30	20,4	1	0,6	11	7,9	1	0,7	91	6,54
E		2	1,4	—	—	—	—	—	—	9	0,65
Brak		—	—	—	—	1	0,7	1	0,7	3	0,22

wienie miednicy zależne jest od działania dwóch zespołów mięśni: pierwsze, ustawiające miednicę poziomo, są to mięśnie brzucha przyczepiające się do spojenia łonowego, oraz mięśnie przyczepiające się z tyłu do miednicy i idące do uda, drugie ustawiające miednicę bardziej pochyło są to mięśnie idące od spojenia do uda, oraz mięśnie grzbietu przyczepiające się z tyłu do miednicy. Działanie tych dwóch grup mięśniowych wpływa na położenie miednicy, przewaga pierwszej grupy ustawia miednicę bardziej poziomo, przewaga drugiej powoduje pochylenie miednicy. Zwiększone nachylenie miednicy powodując większą lordozę lędźwiową, burzy równowagę całości, co pociąga za sobą z konieczności dla utrzymania równowagi zwiększenie krzywizny grzbietowej, dając w następstwie błędną, a często nawet wadliwą postawę.



Rys. 1.

Poza skrzywieniami kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej możemy zaobserwować boczne skrzywienie kręgosłupa tzw. skoliozę. O ile w płaszczyźnie strzałkowej nieznaczne krzywizny kręgosłupa mają podstawy fizjologiczne, o tyle w płaszczyźnie czołowej kręgosłup powinien być prosty, dlatego skolioza jest zawsze objawem patologicznym.

Jak skrzywienia kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej są często wynikiem braku równowagi dwóch przeciwstawnych grup mięśniowy, tak samo skrzywienia boczne powstają wskutek nierównomiernego rozwoju symetrycznych układów mięśni grzbietowych po obu stronach kręgosłupa.

Z powyższego wynika że: „i m l e p s z a r ó w n o w a g a i l e p s z y r o z k ł a d s i ł o b c i ą ż e n i a, i m

mniejszy a za to więcej symetryczny i harmonijny wysiłek mięśniowy, tym więcej zbliża się postawa do idealnie dobrej". (Wojciechowski A. Higiena szkolna. Zeszyt 8-my).

II.

Odchylenia od postawy prawidłowej są niezwykle częste. Ostatnio według wyników zebranych w roku 1937 przez Komisję do badań wartości biologicznej dziatwy i młodzieży R. P. zainicjowanych przez Ministerstwo W. R. i O. P. oraz Radę Naukową Wychowania Fizycznego, na podstawie materiałów z różnych dzielnic Polski, budowa młodzieży przedstawia się następująco:

Jaki widzimy prawie połowa młodzieży ma postawę wadliwą. (Opis przyjętej klasyfikacji podaję poniżej). Przyczyną powstawania błędów postawy nie licząc wpływu czynników chorobowych jak krzywica, gruźlica, sprawy nowotworowe, wady rozwojowe kośćca, jest zaburzenie równowagi w wyrobieniu przeciwstawnych grup mięśniowych, które występują tym silniej im słabszy jest rozwój mięśniowy danego osobnika. W okresie pokwitania następuje zaburzenie równowagi, zmniejszona odporność na czynniki statyczne wskutek tego, że jest to okres szybkiego wydłużania kośćca, przy powolniejszym rozwoju układu więzadłowego i mięśniowego. Jest to okres wiotkości szkieletu, który wtedy zwłaszcza, silnie reaguje na wszelkie niekorzystne czynniki, jak np. nieodpowiedni tryb życia, brak ruchu, długie nieprzerwane siedzenie. Wadą spotykaną u młodzieży w 95% są pochyłe plecy. Powodem tego błędu postawy nie mówiąc o przyczynach schorzeniowych, jest nierównomierne działanie mięśni przedniej części klatki piersiowej w stosunku do mięśni pleców, które są ich przeciwstawnikami. Mięśnie piersiowe silniej wyrobione, mocniej ciągną kończynę górną niż mięśnie pleców, wywołując przesunięcie kończyny górnej, ku przodowi. Klatka piersiowa wydaje się wąska, łopatki sterczą, plecy uwypuklają się. Silniejsze wyrobienie mięśni piersiowych spowodowane jest tym, że w życiu codziennym przeważają ruchy ksobne, związane z działaniem mięśni piersiowych, nad ruchami odsiebnymi które podlegają mięśniom pleców. Dzięki temu jest to wada tak często spotykana.

Pozycja siedząca sprzyja nadmiernemu powiększeniu lor-

dozy lędźwiowej, przez nierównomierne działanie mięśni, które utrzymują miednicę w normalnie poziomym położeniu. Mianowicie skracają się mięśnie pochylające ją, wydłużają mięśnie które ją ustawiają bardziej poziomo. Jak niewątpliwie ustawienie miednicy regulowane jest wyżej wymienionym systemem mięśni, świadczą badania przeprowadzone porównawczo nad miednicą kobiet nieuprawiających ćwiczeń cielesnych i sportów i kobiet ćwiczących. Przez wyrobienie wskutek ćwiczeń mięśni brzucha (m. rectus abdominis) (m. obliqus abdominis), następuje podniesienie miednicy ku górze, co można mierzyć wysokością spojenia łonowego (symphision).

B. Škerlj na materiale jugosłowiańskim otrzymał następujące wyniki: u kobiet niećwiczących wysokość symphisionu w stosunku do wzrostu wynosiła 50,5, u uczestniczek instruktorskiego kursu gimnastyków 51,2, u zaawansowanych gimnastyczek 51,4, u światowych zawodniczek 52,0. Podobne badania przeprowadzone przez H. Milicerową na studentkach C. I. W. F. dały: wysokość spojenia łonowego u dziewcząt na pierwszym roku 80,42 cm, u tych samych na końcu drugiego roku 81,04. Równocześnie z podniesieniem symphisionu następuje zmniejszenie lordozy lędźwiowej. Przy zwiększonej lordozie następuje dla równowagi całości zwiększenie kifozy grzbietowej, wskutek czego żebra ustawiają się skośnie, klatka piersiowa ustala się w pozycji wydechowej, co w sumie daje obraz postawy astenicznej, pochylonej, o zapadniętej klatce piersiowej.

Skrzywienia boczne kręgosłupa mogą mieć również podłoże takie jak np. nieprawidłowy kształt kręgów, ale mogą powstać również pod wpływem działania czynników skrzywiających. Do nich należą w wieku niemowlęcym noszenie dziecka na jednym ręku, w wieku szkolnym niedbała postawa przy siedzeniu, noszenie ciężarów w jednej ręce (np. teczki z książami) itp., co sprowadza jak wspomniałam wyżej zaburzenia w rozwoju symetrycznego układu mięśni grzbietowych.

III.

Metody badania postawy są najrozmąitsze, dotąd właściwie jeszcze nie ujednostajnione. Trudność polega na tym, że sama ocena jaką postawę uznajemy za prawidłową, a co jest odchyleniem od normy niejednokrotnie jest trudna do ustalenia. W wypadkach znacznych odchyleń, kiedy mamy do czynie-

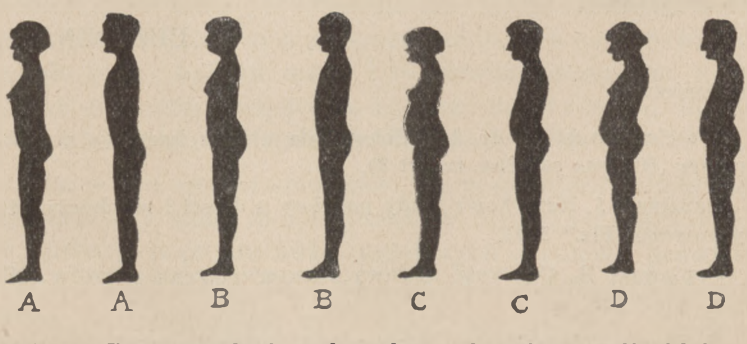
nia z daleko posuniętym błędem postawy ocena jest łatwa, jednakże napotykamy na trudności kiedy odchylenia od normy są nieznaczne. Normalnie za prawidłową postawę uważamy taką, która jest dobrze zrównoważona, której tułów jest prawidłowo zrównoważony w biodrach, i cały ciężar ciała przenosi się na środek stóp. Za pomocą sylwetek pomocniczych wedle Alicji L. Goetz, postawę prawidłową i złą możemy przedstawić następująco (rys. 2).



Rys. 2.

żeby ująć cechy postawy prawidłowej, błędy i wady postawy w jakieś określone normy, waszyngtońskie „Biuro dzieci“ Depart. Pracy St. Zjednoczonych Ameryki półn. opracowało schemat dotąd najczęściej używany.

Według tej klasyfikacji oceny postawy są następujące:



A. — Postawa doskonała; głowa do góry, podbródek cofnięty (głowa dobrze zrównoważona nad biodrami i barkami); klatka piersiowa dobrze wysklepiona (mostek jest najbardziej naprzód wysuniętą częścią ciała); dolna część brzucha wciągnięta, płaska; kontur tylnych krzywizn normalny.

B. — Postawa dobra; głowa lekko wprzód; klatka piersiowa nieco w dół opuszczona; dolna część brzucha wciągnięta, lecz nie płaska; krzywizny konturu tylnego nieco zwiększone.

C. — Postawa wadliwa; głowa wysunięta ku przodowi; klatka piersiowa płaska; brzuch miękki i lekko wypchnięty (część ciała najbardziej wystająca do przodu); krzywizny tylnego konturu przesadne;

D. — Postawa zła, głowa silnie wprzód; klatka zapadnięta, brzuch zupełnie wiotki i wysunięty wprzód; krzywizny tylnego konturu silnie przesadne.

(Niekiedy uwzględnia się jeszcze postawę E, która jest zupełnie skrajną formą złej postawy).

Środki zapobiegawcze dla uzyskania postawy prawidłowej powinny polegać: przede wszystkim na kontroli lekarskiej dziecka, dla stwierdzenia czy błędy postawy są spowodowane czynnikami chorobowymi, wtedy należy je leczyć pod kontrolą lekarską, czy też spowodowane są zaburzeniami sił mięśniowych dla skorygowania których należy wprowadzić odpowiednie ćwiczenia mięśni.

Faktem jest, że ponieważ postawa naszej młodzieży jest w tak dużym procencie wadliwą, należy się nią intensywnie zająć dla dobra wiążącej się z nią ogólnej wydajności organizmu, ogólnego stanu zdrowia, nie pomijając również i estetycznych względów.

M. PUZYNINA.

Piśmiennictwo.

Wojciechowski A. dr doc. Schorzenia układu kostnego w wieku szkolnym (Higiena szkolna, zeszyt 3).

Dudziński J. Nawykowe wady postawy u dzieci i młodzieży. Mies. „Wychowanie Fiz." 1931.

Poplewski R. Celowość budowy i rozmieszczenia stawów. Mies. „Wych. Fiz." 1931 r.

B. Skerlj. „Menschlicher Körper und Leibesübungen", Warszawa. 1936.

Przodownicy ćwiczeń cielesnych

Nie idzie mi tu o przodowników w znaczeniu kandydatów na instruktorów wychowania fizycznego, kształconych przez różne kursy i obozy, nie idzie też o tak zwanych okazicieli ćwiczeń, których jeszcze czasami spotykam zwłaszcza u starszych kolegów. Takich przodowników, jakich chcę opisać widzimy w szkołach dopiero od tego czasu, kiedy stanęliśmy wobec konieczności prowadzenia jednocześnie wielkich grup ćwiczebnych, kiedy zespoły ćwiczebne przekroczyły realne możliwości uczenia. Nieprzebrana pomysłowość nauczycielska, chcąc zwalczyć tę trudność z jak największym pożytkiem, wyprodukowała przodownika ćwiczeń cielesnych, a życie bardzo szybko wykazało, że jest to pomysł bardzo pożyteczny.

Cóż bowiem ma zrobić nauczyciel, jeżeli przyjdzie na boisko 90 ćwiczących jednocześnie. Ani odpowiedniej ilości sprzętu, ani nawet dostatecznego miejsca ćwiczeń, ani wreszcie dostępu do poszczególnych ćwiczących nie ma. A tu program wyraźnie mówi: w grach trzeba opanować technikę i taktykę gry, w sportach — wypracować styl. Nie ma innej rady, tylko koniecznie trzeba ćwiczyć w małych grupach, albo zgoła pojedyńczo. Jeśli zaś nauczyciel zajmie się pojedyńczymi ćwiczącymi, to cóż ma zrobić z resztą. Daje im poprostu piłkę i niech się dzieje co chce. Ale przecież doskonale wiemy o tym, że nasi wychowankowie bez prowadzenia nie umieją się nawet należycie zorganizować, a już o nauczeniu się czegoś nowego bez nauczyciela mowy być nie może. I to konflikt: opanować wszystkich nie możemy, a wiemy, że bez tego drogi czas się marnuje. Oto dokładna geneza wymyślenia przodowników.

Nie o tym zresztą chcę pisać, ale o sposobach wychowania ich. Obserwuję kilka takich sposobów. Spotykam kolegów, którzy upatrują poprostu kilku najlepszych uczniów i poświęcają im pewną ilość czasu, aby z nich wyrobić pożądanych przodowników. Trudność z jaką się tu spotykają jest tego rodzaju, że nie tylko muszą poświęcać swój czas, ale także zabierać czas uczniowski. Nie można przecież wyuczać specjalnie kilku, czy kilkunastu uczniów na lekcji, ale trzeba im poświęcić specjalny czas w godzinach poza lekcyjnych. Nie zawsze jest to możliwe i spotyka się nieraz z protestem zarówno ze strony szkoły,

jak i domu. Czasami uda się nauczycielowi pokonać tę trudność. Nieraz jednak musi jej ulec i szukać innych sposobów.

Spotykam kiedy indziej takich kolegów, którzy usiłują sobie wykształcić pomocników, zwracając na nich tylko uwagę na ogólnych godzinach i starając się podnieść możliwie wysoko ich osobistą sprawność. Daje to rezultaty, jeżeli idzie o pokazywanie następnie czegoś kolegom mniej usprawnionym, ale nauczać najprostszych choćby form ruchu tacy uczniowie nie umieją. Brakuje im ponad to także pewnej umiejętności, którą u nauczyciela nazywamy egzekutywą: poprostu nie umieją nadać sobie odpowiedniej powagi aby ich uwagi i wskazówki były należycie honorowane. I ten więc sposób zawodzi.

Spotykam wreszcie najłatwiejszy sposób korzystania z już gotowych przodowników, wykształconych na różnych kursach, często nawet na kursach organizowanych przez związki sportowe. Wielu absolwentów zeszłorocznego obozu sportowego w Sierakowie zaliczam również do tej właśnie grupy. Nie są to przygotowani pracownicy przez samego nauczyciela, ale gotowi przodownicy, przybyli na teren szkoły z zewnątrz. Są oni niejednokrotnie nawet bardzo dobrzy pod względem sportowym. Często umieją lepiej nauczać pewnych form ruchu, aniżeli nauczyciel, gdyż mają świeże przeszkolenie, nabyte wraz z najnowszymi zdobyczami metodycznymi na nowych kursach, podczas kiedy ich nauczyciele w szkole mają dawno ukończone kursy i nowych sposobów uczenia zupełnie nie mieli okazji poznać. Stwarza to znowu całą serię trudności, z którymi tylko nauczyciel obdarzony dużym taktem może sobie dać radę. Zdarzało mi się widzieć płynące z tego powodu tak głębokie konflikty, że uczniowie doskonale przygotowani pod względem sportowym zupełnie byli odsunięci od pracy sportowej. A więc i ten sposób, na pozór dobry, ma pewne braki.

Sytuacja jednak nie jest beznadziejna, choć wymienione sposoby nie dają należytego rozwiązania. Wydaje mi się, że najsłuszniejsze byłoby następujące postępowanie. Ponieważ na dobrego przodownika ćwiczeń cielesnych składają się dwa zasadnicze elementy, to znaczy dobre opanowanie ćwiczeń, których ma nauczać, najprostsze sposoby nauczania oraz pewne wartości pedagogiczne, jeśli tak można mówić w odniesieniu do młodego chłopca czy dziewczynki, to pracę nad przygotowaniem przodownika rozpoczął bym właśnie od wychowania ta-

kich wartości pedagogicznych. Terenem takiego wychowania najlepiej będzie kółko sportowe lub jakaś organizacja młodzieżowa: samorząd, harcerstwo lub tp. Na terenie takiej organizacji można wychować pewne wartości wodzowskie, można przyzwyczaić do wykonywania pewnych funkcji kierowniczych oraz do przekazywania nabytych wiadomości, czy też umiejętności. Naturalnie trzeba tę pracę prowadzić z dużą konsekwencją i nader umiejętnie, aby wyzyskiwać przyrodzone właściwości i rozwijać je, a uniknąć zmanierowania młodego kandydata na przodownika, co może nader łatwo nastąpić, jeśli zbyt wcześnie nadamy mu pewne uprawnienia bez wychowania poczucia właściwej wartości. Jednak praca tego rodzaju przyniesie niewątpliwie dobre rezultaty i warto ją zawsze podjąć, bo jeśli nawet domniemany kandydat na przodownika ćwiczeń cielesnych zawiedzie nasze nadzieje, to przecież rozwinięte właściwości wodzowskie znajdą zastosowanie w każdej innej dziedzinie pracy szkolnej lub w późniejszym życiu.

Dopiero po dokonaniu pracy wychowania lub zaszczepienia pierwiastków wodzowskich zaczynamy pracować nad przyswojeniem naszemu kandydatowi wiadomości potrzebnych mu do sprawowania funkcji naszego pomocnika w prowadzeniu ćwiczeń. Najlepiej robić to, moim zdaniem, również na terenie jakiejś pracy społecznej. Więc na przykład w kółku sportowym dobrał bym kilku czy kilkunastu najlepszych i tworzył z nich sekcję przodowników. W ramach normalnych prac kółka sportowego trzeba przecież tak czy inaczej poświęcić bezpłatnie pewną ilość swych godzin, z tych więc godzin część przeznaczałbym na ćwiczenie przyszłych przodowników. Nie tracili by oni więcej czasu, aniżeli normalnie tracą go wszyscy inni członkowie koła sportowego, a tylko ćwiczyliby inaczej, o specjalnym nastawieniu na przyszłą swą pracę przodowniczą. Jeśli w jakimś sporcie sam czuję pewne braki, wtedy postarał bym się o to, aby upatrzony i już poprzednio wychowany w sposób właściwy kandydat, znalazł się na jakimś kursie specjalnym, i wtedy po jego powrocie do pracy szkolnej, ostrożnie pozostawiał bym mu coraz większą swobodę w pracy, aby mógł jak najszerzej wyzyskać nabyte wiadomości i umiejętności. Pozostawiając mu swobodę i niekrępując go w prowadzeniu samych ćwiczeń, przy doborze i planowaniu pracy kontrolował bym go, współpracując z nim przy układaniu zamierzeń, a to

dla tego, że młody i niedoświadczony przodownik może zbyt łatwo dać się ponieść chęci zbyt szybkiego dochodzenia do wyników z widoczną szkodą dla ćwiczących. Naturalnie i tu trzeba wykazać dużo taktu i umiaru, aby nie przeszkodzić w pracy instruktorskiej, zwłaszcza jeżeli sam mam w tym sporcie zbyt mało wiadomości. A przecież uniwersalnym bardzo już dzisiaj trudno pozostawać przez szereg lat.

Pozostaje jeszcze sprawa właściwego wykorzystania takich przodowników na terenie szkoły. Spotykam bardzo często, że lepiej zaawansowani uczniowie a nawet uczennice są wyzyskiwani tylko do okazywania ćwiczeń. Spotykam i krańcowo przeciwne stanowisko, prowadzenia samodzielnie zajęć według planu danego takiemu przodownikowi przed lekcją. Wydaje mi się, że najsłuszniej byłoby wyzyskać przodownika w sposób następujący: po podziale grupy na zespoły, w każdym z nich należałoby okazać pewne ćwiczenia, czy też np. fragmenty gry, omówić je z całym zespołem i wtedy dopiero powierzyć wyćwiczanie okazanych ćwiczeń przodownikowi. Naturalnie przodownik już poprzednio powinien wiedzieć, jaki będzie program ćwiczeń aby się do prowadzenia przygotować. Po oddaniu zespołu przodownikowi nauczyciel idzie do następnego zespołu, aby tam odbyć to samo zajęcie. Gdy w ten sposób obejdzie wszystkie zespoły i wróci do pierwszego, na pewno będzie czas na to, aby tam okazać następne ćwiczenia. Prowadząc w ten sposób systematycznie ćwiczenia, bardzo łatwo dojdziemy do tego, aby nawet zespoły, od których nie zaczynamy dnia ćwiczeń, mogły być zajęte w sposób właściwy, gdyż będą mogły ćwiczyć ćwiczenie okazane i wyjaśnione pod koniec poprzedniego dnia ćwiczeń.

Naturalnie nie jest to rozwiązanie idealne; wiemy doskonale, że rezultaty tak organizowanej pracy będą bez porównania niższe, aniżeli rezultaty pracy prowadzonej bezpośrednio pod kierunkiem nauczyciela. Ale niechby tylko osiągnąć 50% możliwych rezultatów, to i to jest coś warte i dopóki będziemy zmuszeni do pracy w tych anormalnie wielkich grupach, należy ratować choćby te znacznie zmniejszone rezultaty naszej pracy.

M. Krawczyk.

O współczesnych metodach gimnastycznych

Karol Gaulhofer i Margarete Streicher.

(ciąg dalszy).

I. **Ćwiczenia wyrównawcze** mają za zadanie usunięcie większych przeszkód ruchowych, jak niedostateczna ruchomość w stawach, przez ćwiczenia gibkości (rozciągania bierne i czynne), ćwiczenia rozluźniające i miejscowe ćwiczenia siłowe — te ostatnie łączące się ściśle z ćwiczeniami gibkościowymi. W obrębie ćwiczeń wyrównawczych systematyczne ugrupopowanie następuje według anatomicznego punktu widzenia: 1) kończyn dolnych oraz obręczy biodrowej, 2) kręgosłupa (tułowia i szyi) i 3) kończyn górnych wraz z pasem barkowym. Ćwiczenia wyrównawcze — mówi Gaulhofer — mają tylko wtedy sens, jeśli coś naprawdę wyrównują. Gdy ciało jest wprawdzie niewyćwiczone, ale harmonijne, wtedy raczej stają się szkodliwe niż pożyteczne, a w każdym razie zbyteczne. Jak widzimy w ten sposób ujęte ćwiczenia wyrównawcze odpowiadają w systemie szwedzkim ćwiczeniom kształtującym i korektywnym.

Grupa **II ćwiczeń kształtujących,** których zadaniem jest osiągnięcie dobrej formy ruchu i postawy w znaczeniu indywidualnym, a nie normy, nie obejmuje ćwiczeń o formie oznaczonej, skonstruowanej. Ani estetyka, ani mechanika nie dają podstawy dla szkolenia formy, lecz tylko funkcjonalny punkt widzenia. Z niego wynika, że formę można ćwiczyć tylko w zastosowaniu do czynności (funkcji), a nie przez elementarne ruchy członków. Nie powinno się np. ćwiczyć wznosu ramion w przód czy w bok, lecz czynności sięgania, wskazywania itp., przy czym jednak musimy się ograniczyć do istotnych i typowych czynności, które winny być ćwiczone w wielkiej różnorodności. Rozróżnia się ćwiczenia kształtujące ruch i postawę. Ćwiczenia kształtujące ruch uwarunkowane są czynnikami czasu, przestrzeni i siły, zależących w pierwszej linii od zadania ruchowego i z tego punktu widzenia można je oceniać jako celowe lub niecelowe. Szybkość, rozległość, siła ruchu zależą od indywidualnych warunków i nie podlegają żadnemu obiektywnemu wartościowaniu.

Nie jest możliwe gruntownie je przez ćwiczenie przekształcić, gdyż właściwości te należą do wyrazu osobowości. Ćwiczenia kształtujące ruch dzieli autor dalej na: 1) ruchy codzienne, np. oddychania, chodzenia, kłaniania, schylania, siadania i wstawania, obracania się i podskakiwania, podnoszenia, sięgania itp. Są to wszystko ruchy w wysokim stopniu zautomatyzowane i aby zmienić ich ewentualny zły przebieg, trzeba nowy ruch swiadomie tak długo powtarzać, aż się zautomatyzuje, a na to godziny wychowania fizycznego nie wystarczą. 2) Ruchy przy pracy w znaczeniu „gospodarskim", nawet jeśli się je wykonuje w celu zabawowym, jak wspinanie, wdrapywanie się, chód pod górę, chodzenie równoważne, noszenie, podnoszenie, ciągnienie i przesuwanie. Ćwiczenia kształtujące formę ruchów przy pracy obejmują również całe czynności, a nie ich elementy, o czym zapomina często gimnastyka szkolna, i to nie czynności pozorne, lecz rzeczywiste, gdyż inaczej nie da się wyszkolić samych czynności. Przy tych kształtujących formę ruchu ćwiczeniach uwaga nie jest zwrócona na sam wynik, lecz na działanie kształtujące formę. W znaczeniu metodycznym obmyślono tu dla ćwiczeń kształtujących ruch tzw. f o r m y s z k o l n e biegu, skoku, wspinania itp., tj. zadania ruchowe, mające na celu wydobycie oznaczonej właściwości ruchu i uświadomienia go, zanim się go poprawi. Przy k s z t a ł t o w a n i u p o s t a w y chodzi o poprawiający wpływ na statyczną czynność mięśni. Wielowiekowe doświadczenie wykazuje, że formę postawy można, mimo jej reflektorycznego ustalenia, przekształcać nawet w sensie wymagań mody. Gimnastyka wyzyskuje tę starą metodę w ten sposób, że przez obserwację i odpowiednie ćwiczenia przywołuje do świadomości nową postawę nawykową i potem jako lepszą wyćwicza, resztę pozostawiając uczniowi w życiu codziennym. Pod ćwiczeniem kształtującym postawę rozumieją autorzy jednak tylko te ćwiczenia koordynacji, które zmierzają do poprawnego ustawienia stawów. Ćwiczenia wyrównawcze pozostają z tymi ćwiczeniami w związku metodycznym, lecz nie systematycznym. Podobnie jak przy ćwiczeniach kształtujących ruch, rozróżnia się: 1) ćwiczenia w postawie nawykowej dla życia codziennego i 2) w postawach nawykowych do pracy. Pierwsze obejmują postawę stojącą i prosty siad — ćwiczenia podzielone są według wpływu na stawy: skokowe, kolanowe, biodrowe (miednicy) i kręgosłupa (lędźwie, klatka piersiowa, szyja

i głowa), pasa barkowego i ramion. Przy drugich idzie o poprawę pozycji stawów dla pracy i to wspólnie dla wszystkich jej rodzajów. Dalszy systematyczny podział następuje według najczęściej przychodzących pozycji do pracy, a nie według stawów: w klęku, siadzie skurczowym, klęku podpartym, leżeniu, podporze, zwisie, półzwisie, podporze leżąc przodem.

Grupa **III, ćwiczenia sprawności i wysiłku** (Leistung) obejmuje takie ćwiczenia, przez które chcemy zdolność do wysiłku i sprawności doprowadzić do najwyższego osobistego wyczynu. Jest to ściśle związane z formą i dlatego poprawnie prowadzone ćwiczenia sprawnościowe rozwijają też formę i mogą doprowadzić do końca wyrównanie i kształtowanie, zamierzone przez ćwiczenia wyrównawcze i kształtujące. Ponieważ na razie trudno dzielić te ćwiczenia według podstaw fizjologicznych i psychologicznych, musimy wybierać ćwiczenia jak najwszechstronniejsze. Wychowanie fizyczne musi się przy tym wystrzegać błędu uważania tylko wymiernych sprawności za szczególnie wartościowe, bo to prowadzi do zubożenia i mechanizacji ćwiczeń ciała. Podział ćwiczeń sprawności musi się kierować kryterium pokrewieństwa rodzaju ćwiczeń, które polega nie tylko na pokrewnej cielesnej czynności, ale i na zgodnej duchowej po stawie zasadniczej, przy czym wszystko razem łączy wspólny cel wzmożenia sprawności. Autor dzieli te ćwiczenia na następujące rodzaje: 1) w ę d r ó w k i piesze, narciarskie, kajakowe, łyżwiarskie i obozownictwo, 2) g r y z a w o d n i c z e, 3) ć w i c z e n i a o b r o n n e (zapasy, boks, szermierka, strzelanie z łuku, z broni palnej), 4) s p o r t y z i m o w e w sensie wzmożenia szybkości, wytrwałości i zręczności (a więc bez jazdy figurowej na łyżwach), 5) p ł y w a n i e (nurkowanie, skoki, ratownictwo) i 6) ć w i c z e n i a p r o s t e, w skład których wlicza biegi, skoki, biegi z przeszkodami, wspinanie, wstępowanie, zwieszanie, pochody w zwisie, skok ze zwisu, rzuty, pchnięcia, podnoszenia i noszenia.

Grupa **IV, sztuki ruchowe.** Nie chodzi tu nigdy o zewnętrzną wartość użytkową, lecz jest to u rodzaju gry ciałem o czysto sztucznych formach. Zmysł dla sztuki może się kształtować w kierunku niezwykłości i w kierunku piękna i z niego wypływają silne pobudki do ćwiczeń ciała. Z tego względu wychowanie fizyczne nie może nad nimi przejść do porządku dziennego,

lecz musi ująć je w system. Gimnastyka niemiecka każde ćwiczenie pojęła jako sztuczkę i jako taką je rozwinęła, przy czym ćwiczenia na przyrządach i część ćwiczeń wolnych trzeba uznać za kuglarską sztukę ruchu, resztę ćwiczeń wolnych i stare ćwiczenia rzędowe za sztuki taneczne. Ale i szwedzka gimnastyka stoi pod znakiem sztywnych przepisów stylowych, mimo że pozornie wychodzi od ciała, i jego praw. Gimnastyka rytmiczna, wyrazowa i inne należą przeważnie do tanecznych sztuk ruchowych. Wychowanie fizyczne musi jasno i wyraźnie oddzielić sztuczki ruchowe od form innych, gdyż starając się w każdym ruchu o sztukę ruchu dojdziemy, zamiast kształtowania formy zgodnie z prawami ciała, do techniki tanecznej zależnej od smaku epoki, a zamiast ćwiczeń sprawności do wyrobienia kuglarskiego. Pomimo tych zastrzeżeń, rozsądnie stosowane te ćwiczenia są niezbędne do pełnego wyrobienia cielesnego. Należy jednak bezwzględnie usunąć z ich programu ćwiczenia wyraźnie deformujące. Sztuki ruchowe dzieli autor na: 1) kuglarskie sztuki ruchowe i 2) taneczne sztuki ruchowe. Pedagogiczna wartość pierwszych polega na budzeniu ochoty do gimnastyki, oraz na wyrabianiu niezwykłej koordynacji ruchowej i wielkiego opanowania ciała. Systematycznie dzielą się one na: a) wolne sztuki ruchowe (przewrotki, stanie na rękach, głowie, przerzuty, akrobatyka parterowa, dalej skoki do wody), b) sztuki z przyborami jak maczugi, balansowanie przedmiotami, żonglowanie, c) sztuki ruchowe na przyrządach: drążek, poręcze, koń, kółka, kozioł, stół, tram do zwisu i równowagi, ew. liny, żerdzie, drabinki, przyścianki (podział dalszy według stopnia trudności). Sztuki taneczne dzielą się na: 1) taneczną grę ruchową, pląsy, korowody, wolne ćwiczenia pokazowe i 2) taniec, który obejmuje zabawy taneczne, tańce ludowe, jazdę figurową na łyżwach. Taniec artystyczny tutaj nie należy. d. c. n.

Mgr. T. Biernakiewicz.

Program wychowania fizycznego młodzieży szkolnej męskiej w Niemczech

Nowy program wychowania fizycznego dla młodzieży męskiej w Niemczech ukazał się jesienią 1937 r., moc obowiązującą będzie miał od 1 kwietnia br., natomiast analogiczny program

dla dziewcząt jest w opracowaniu, prawdopodobnie ukaże się przed nowym rokiem szkolnym. Rzecz charakterystyczna, że programy są opracowywane oddzielnie, autorom bowiem chodzi w pierwszym rzędzie o wytyczne dla młodzieży męskiej, jako głównego czynnika w odrodzonym państwie. Przy omawianiu programu już istniejącego, będziemy się starali uwypuklić główne myśli, jakimi się kierowali autorzy, podając szereg punktów i rozdziałów w dosłownym tłomaczeniu.

Omawiany program zawiera treść następującą:

A. Podstawy wychowania fizycznego w szkole: I. Cel i treść wychowania fizycznego. II. Droga wychowawcza. III. Środki wychowawcze. IV. Podział i organizacja wychowania fizycznego w szkole. V. Przydział czasu dla wych. fiz. w szkole, oraz umiejscowienie go w ogólnym rozkładzie godzin. VI. Podział i ocena uczniów. VII. Wycieczki (wędrówki). VIII. Sportowe kółka w szkole. IX. Zawody i święta w szkole. X. Nauczyciel wychowania fizycznego, kierownik szkoły.

B. Rozkład materiału i wskazówki: I. stopień 6-10 lat. II. stopień 10-14 lat. III. stopień 14-18 lat.

Dodatek: Ocena sprawności — minima i tabela sprawności: I. Ogólne dane. II. Tabele sprawności dla biegów, skoków i rzutów (l. atletyczne ćw.) III. Tabele sprawności dla gimnastyki. IV. Tabele sprawności dla pływania.

Załączniki: Tabele rozkładu materiału.

Obecny program wykreśla ze swojego słownictwa pojęcie „cielesne", zastępując pojęciem „fizyczne" i tak odnośnie celów wychowania fizycznego (Die Leibeserziehung) czytamy uwagi: „Wychowanie fizyczne jest podstawą i nieodłącznym składnikiem ogólnego narodowo - socjalistycznego wychowania. Cel i treść tego wychowania wynika z narodowo - socjalistycznego światopoglądu, który w zjednoczeniu narodowym, obronności, świadomości rasowej i przywództwa, uznaje nie zanikające i stale pobudzające siły narodu. Narodowo - socjalistyczne wychowanie obejmuje naród i państwo. Obejmuje ono całego człowieka, aby go przez rozwój wszystkich sił: ciała i wartości ducho-

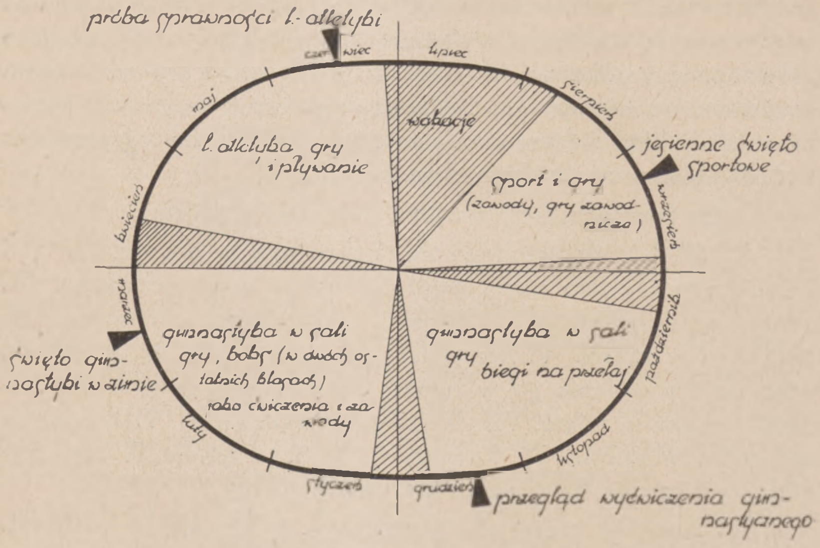
---

Richtlinien für die Leibeserziehung in Jungenschulen.

Wydane przez: Reichs und Preussichen Ministerium für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung.

Weidmannsche Verlagsbuchhandlung, Berlin 1937.

wych, uczynić zdatnym i gotowym do służby w duchu wspólnoty narodu. W ramach ogólnego wychowania, wychowanie fizy-



wiek	stopień rozwoju fizycznego		stopień ćwiczeń	stopień organizacyjny	
6–7	wiek dziecięcy		ogólne-organizmu	szkoła podstawowa	
7–8	wiek chłopięcy				
8–9					
9–10					
10–11			przeważnie nerwowo-mięśniowe	wiek szkoły powszechnej	Jungvolk
11–12					
12–13					
13–14	początek pokwitania				
14–15	pokwitanie	struktura organizmu	przeważnie emocjonalne	szkoły średnie i zawodowe	Hitlerjugend
15–16					
16–17	ustalenie				
17–18					
18–19					

Tabela I i II.

czne ma pierwsze i zdecydowane znaczenie. Wychowanie fizyczne nie jest przedmiotem nauczania w znaczeniu cielesnym,

tylko wychowaniem, wynikającym z organizmu względnie dyktowane przez organizm, tzn. stosuje się tam, gdzie najłatwiej

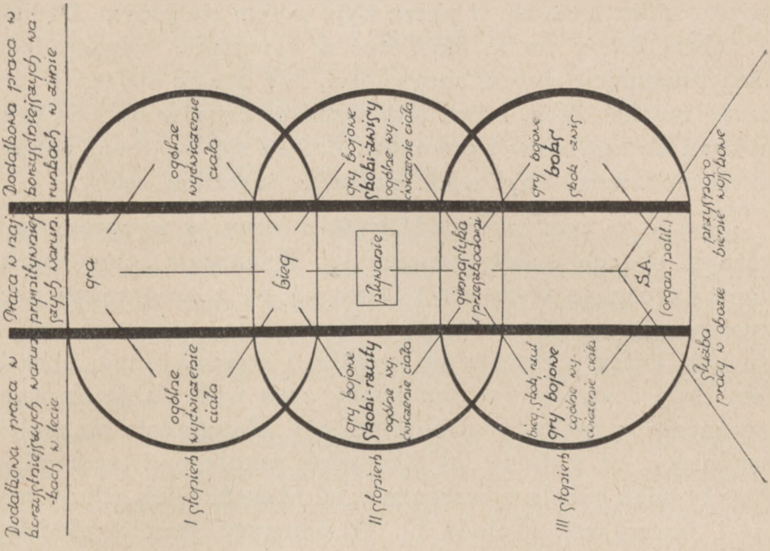


Tabela III.

uchwytny jest moment oddziaływania wychowawczego na chłopca: w gimnastyce, grze, sportach. Naród, obronność, rasa i wodzostwo są punktami kierunkowymi na ukształtowanie wychowania fizycznego, które stosownie do ich celu mają czworakie zadanie: „Wymienia się w pierwszych dwu punktach liczne wskazania natury ogólnej, natomiast ciekawe i charakterystyczne są zdania w punkcie 3 i 4: „Wychowanie fizyczne przez odpowiednie stosowanie kształtuje w narodzie ciało i duszę, jako wyrazy dziedzictwa rasowego; ono tworzy przez przyzwyczajenie do sportowych zasad życiowych zdrowe poglądy na cielesne piękno i ogólną sprawność; ono pobudza i powoduje w pojedyńczym człowieku i w masie świadomość o wartości własnej rasy i staje tym samym w służbie idei pielęgnowania rasy. Wychowanie fizyczne wymaga od młodzieńca odwagi, zaciętości przeciwko samemu sobie jak też i gotowości, do samodzielnego i odpowiedzialnego działania w ramach sportowej społeczności. Ono tworzy możliwość wyszukania w chłopcu zdolności wodzowskiej, na tej drodze powodując selekcję wartościo-

wych jednostek. Wychowanie fizyczne jest szkołą woli i charakteru".

Ponadto podkreśla się konieczność kształcenia funkcyj bojowych, która musi iść w parze z rozwojem cielesnym. Dążność do dobrej formy ruchu musi być w rezultacie wynagrodzoną przez osiągnięcie dobrej sprawności. Nie uznaje się też w programie mechanizacji, która jest niebezpieczna w okresie przygotowań do zawodów i pokazów. Zaleca się by przed pokazami nie poświęcać zbyt wiele czasu na wszelkie próby.

Jest to za tym zapowiedź treści i formy w wychowaniu fizycznym obecnej szkoły niemieckiej. Wskazania celów wychowania fizycznego wyraźnie pokrywają się z programem partii narodowo - socjalistycznej. W dalszym ujęciu wskazań programowych, autorzy kierują się krótkim i szematycznym określeniem dróg rozwojowych młodzieży oraz wpływu wychowania fizycznego na ogólny rozwój młodzieży. Uwzględnia się podział zasadniczy: od 6 do 10 lat jako wiek szkoły podstawowej, od 10 do 14 wiek szkoły powszechnej, od 14 do 18 wiek szkoły średniej i zawodowej. (Tabela I.). W pierwszej grupie młodzieży ćwiczenia w formie zabawowej są zasadniczą treścią pracy, w grupie drugiej ponieważ u młodzieży jest już rozwinięta świadomość ruchowa, przeto okres ten należy wykorzystać do ćwiczeń zręcznościowych, a na pierwszy plan wysuwa się konieczność nauki pływania. Okres trzeci poświęcony jest kształceniu sprawności ogólnej, jest zatym okresem ćwiczeń o charakterze bojowym, występuje tu też walka drużynowa, oraz ćwiczenia zawodnicze przede wszystkim boks.

Do zasadniczych środków w wychowaniu fizycznym należą: gry ruchowe, biegi, skoki, rzuty, wspinanie w formie naturalnej(w terenie), pływanie. Uwzględniono również warunki prymitywne — wiejskie, więc te ćwiczenia, które także są możliwe do prowadzenia w tych warunkach, są treścią wychowania fizycznego na wsi. Pierwszeństwo winny mieć te ćwiczenia, które wyrabiają ducha bojowego i inicjatywę. Wymienione środki oraz ich umiejscowienie w nauczaniu wykazuje tabela II. Na szczególną uwagę zasługują w wymienionej tabeli momenty zazębiania się ćwiczeń, oraz podkreślenie nauki pływania, ćwiczeń bojowych i boksu. Wyraźne też są wskazówki co należy uwzględnić w lecie i w zimie w programie nauczania, ponadto w

trzecim stopniu nauczania w lecie kładzie się nacisk na służbę pracy w obozie, a w zimie na przysposobienie wojskowe.

Podział i organizację wychowania fizycznego ilustruje tabela III. Ciekawe stanowisko zajmują autorzy twierdząc że „szkolenie postawy, ruchu i sprawności jest tylko możliwe w teorii, natomiast postawa ruch i sprawność winny stanowić nierozłączną całość i muszą wynikać z każdego ćwiczenia" — W zakresie gimnastyki stawia się następujące wymagania: gimnastyka głównie obowiązuje w zimie, do niej zalicza się wszystkie rodzaje ćwiczeń, które mają na celu przećwiczenie ogólne ciała w sali gimnastycznej względnie na przyległym do budynku boisku lub dziedzińcu szkolnym" — Zbyt ogólnie ten problem ujęto, nie dając szerszych wyjaśnień, dopiero w tabelach sprawności gimnastycznej jest mowa o licznych grupach ćwiczeń gimnastycznych, które omówimy szczegółowo w dalszych rozważaniach.

Odnośnie sportu czytamy — „Sport, który głównie obowiązuje w lecie, obejmuje wszystkie ćwiczenia które przeprowadza się przeważnie na boisku sportowym w terenie i wodzie, a więc biegi, skoki, rzuty, biegi terenowe, pływanie. Do tego dochodzi jeszcze boks" —

W zakresie gier bardzo krótko określa się ich rolę — „do gier należą w pierwszej linii gry drużynowe o charakterze bojowym, prowadzi się je przez cały rok" — Następnie przechodzi się do omówienia stopniowania ćwiczeń, które cały swój zasób posiadają w rozdziale B. Podzielono rok szkolny na półrocze zimowe i letnie i tak praca w półroczu zimowym obejmuje: „I okres zimowy rozpoczyna się ćwiczeniami gimnastycznymi na podstawie wymagań sprawności odnośnego rocznika. Biegi terenowe i gry tworzą uzupełnienie, a przeglą ćwiczeń gimnastycznych w grudniu jest zakończeniem tego okresu (tab. III). W II okresie zimowym kontynuuje się ćwiczenia gimnastyczne w ten sposób, że podnosi się stopień trudności ćwiczeń. W tym okresie również biegi terenowe i gry tworzą uzupełnienie. W ostatnich dwu latach nauczania w szkole obowiązuje w tym okresie szkoła boksu. Zimowym świętem gimnastycznym zakańcza się zimowy okres pracy. (tabela III). Punkt ciężkości półrocza letniego leży w l. atletyce i grach. Na pierwszy plan pod koniec pierwszego okresu letniego wysuwa się próba sprawności w wieloboju l. altetycznym o ile możności także

w pływaniu. Na zakończenie pracy letniej przeprowadza się święto sportowe szkoły. (tab. III).— „Tak się przedstawiają główne wytyczne odnoszące się do pór roku w czasie trwania roku szkolnego." Zaznaczamy, że rok szkolny w Niemczech zaczyna się w kwietniu, przeplatany czterokrotnie wakacjami. Osobny dział wskazań uwzględniono w nauce pływania, które winno być bezwzględnie stosowane. O ile są warunki to przez cały rok szkolny, o ile ich nie ma, to nasilenie pływania przesuwa się na lato nawet kosztem innych ćwiczeń. Dla pływania opracowano specjalne tabele, które stawiają uczniom dość wysokie wymagania. Szczególną uwagę teraz zwrócić należy na układ jednostki lekcyjnej ćwiczeń gimnastycznych. „Każda lekcja ćwiczeń gimnastycznych zaczyna się i kończy zbiórką i pozdrowieniem. Wojskowa postawa w wystąpieniu i mowie w czasie lekcji jest zrozumiała. Specjalne ćwiczenia porządkowe są tylko stosowane przy sposobności, oraz wtedy gdy są potrzebne do utrzymania porządku w czasie lekcji."

Lekcja gimnastyczna w sali dzieli się na ćwiczenia wstępne 8-10 min., główne 20 min., końcowe 10 m. Ćwiczenia wstępne rozpoczynają się zabawą (grą) i kilkoma ćwiczeniami gimnastycznymi (ćw. ruchowe i siłowe, wzmacniające, formy chodu, biegu i skoku). Ćwiczenia główne są to ćwiczenia na podłodze, na koniu, na koźle, prężniku, poręczach, wspinanie na linie, drążkach oraz ćwiczenia z piłkami lekarskimi. Lekcja gimnastyki kończy się biegiem z przeszkodami lub grą bojową. W warunkach gorszych, nauczyciel może od wymienionego porządku odstąpić według własnego uznania. Lekcja na boisku sportowym zaczyna się ćwiczeniami przygotowawczymi do przećwiczenia ogólnego ciała, lekkim biegiem dla rozgrzania. Następują po tym ćw. główne: rzuty, biegi, skoki naprzemian, względnie gry. Jak widzimy z powyższych wskazań lekcja ćwiczeń gimnastycznych odbiega znacznie od systemu szwedzkiego, oraz od naszej metody stosowanej w szkolnictwie. Jest to raczej nieco zmodernizowany system Jahna z dodatkiem momentów bojowych.

Na wychowanie fizyczne w Niemczech przeznacza się pięć godzin tygodniowo nie biorąc pod uwagę dodatkowych ćwiczeń w terenie i wycieczek. Wyjątek stanowi tzw. szkoła podstawowa, wskazania programowe zalecają w tym okresie nauczania codzienne ćwiczenie. W drugim i trzecim roku nauki nie może

być mniej niż trzy godziny, a w czwartym cztery godziny, w wyższych klasach pięć godzin tygodniowo.

Łącznie z przydziałem godzin dla poszczególnych okresów rozwojowych młodzieży zaleca się, by zwrócić uwagę na wyuczanie gier bojowych, które mają wysoką wartość wychowawczą, w zakresie gier każdą porę roku zakończyć należy zawodami. Piłce ręcznej przypada w udziale okres letni, nożnej zimowy.

W czasie prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych przeprowadza się podział młodzieży na grupy: klasa, drużyna, oddział. Podział ten winien mieć charakter zespołowy, by tą drogą ułatwić prowadzenie zawodów, oraz gry bojowe. Podział młodzieży na zespoły ułatwić ma nauczycielowi lepszą obserwację oraz klasyfikację w poszczególnych działach ćwiczeń. Dużo miejsca i uwagi w nowych programach poświęca się wskazówkom jak należy przeprowadzać ocenę ucznia. Nauczyciel przy tym posługuje się zgóry ustalonym szablonem, który wykazuje ilość punktów dla każdej umiejętności ucznia. Ocena ta odnosi się do ćwiczeń gimnastycznych, sportów, gier i osobno pływania. Na wyższym szczeblu nauczania dochodzi jeszcze boks. Oceny poszczególnych rodzai ćwiczeń wystawia się na świadectwach szkolnych, ponadto należy jeszcze w osobnej rubryce na świadectwie zaznaczyć ogólnie „cielesną przydatność i sprawność". Na szczególną uwagę zasługuje ocena osobowości ucznia, która się dzieli na ocenę charakteru i ocenę rozwoju fizycznego. Następuje szereg wskazań dydaktycznych dla nauczyciela w jakich sposób do sprawiedliwej oceny ma się przygotować, zalecając przy tym by wychowawca fizyczny działał w określaniu ucznia łącznie z gronem nauczycielskim i lekarzem szkolnym.

Oto jakimi wskazaniami winien się kierować wychowawca fizyczny przy ocenie ucznia:

„Czy chłopiec w ogólnym rozwoju jest mocno zacofany? — Czy okazują się w jego cielesnej sprawności i jego zachowaniu się wpływy przebiegu pokwitania,

— Czy znajduje się w okresie tym w wyjątkowo szybkim rozroście (w zwyż)?

— Jak się osądzą jego umiejętności (słaby, średni, silny, czy bardzo silny)?

— Ile dni był z powodu choroby w szkole nieobecny i jakie choroby w ciągu roku przebył?

— Czy jest obciążony cierpieniami (chorobą) chronicznymi, (angielska choroba, chroniczne zapalenie środkowego ucha, skrzywienie kręgosłupa, choroby serca), w jakim stopniu cierpienia są mu przeszkodą?

— Czy okazuje w czasie ćwiczeń cielesnych oznakę nadmiernego zmęczenia?

— Czy cielesny ogólny stan chłopca wypływa z domowych niekorzystnych stosunków?

Czy odpowiada w poszczególnych ćwiczeniach wykazana sprawność jego ogólnej konstytucji, czy też wykazuje on sprawność ewentualnie większą lub mniejszą, aniżelibyśmy się sądząc po jego ogólnej konstytucji mogli spodziewać?"—

Oto pytania, jakie zadaje sobie wychowawca fizyczny przy ocenie sprawności ucznia. Łączność z domem oraz z lekarzem szkolnym jest nieodzowna, w przeciwnym razie sąd byłby teoretyczny. Dalej program przewiduje serię dalszych pytań, które odnoszą się do wszystkich niemal przedmiotów naukowych szczególnie pytanie drugie i siódme do dziesiątego włącznie.

— „Czy ma chłopak uciechę ze sportu, czy też czuje wyraźny wstręt do fizycznego wysiłku?

— Czy okazuje dzielną postawę i dyscyplinę?

— Czy udowadnia przy wysiłkach wytrwałość i twardość wobec siebie samego?

— Czy jest opanowanym i rycerskim w grze?

— Czy okazuje w zawodach i boksie ducha bojowego,

— Czy szybko się decyduje i czy jest odważny przy wykonywaniu trudnych i niezwykłych ćwiczeń?

— Czy jest wobec kolegów i nauczyciela otwarty czy zamknięty?

— Czy lubi (miłuje) prawdę i czy w każdym wypadku odpowiada za swoje zachowanie się?

— Czy polecone mu zadanie wykonuje sumiennie, czy nauczyciel i koledzy mogą każdego czasu na nim polegać?

— Czy wywiera dobry wpływ na swoich kolegów, czy jest zdolny do odpowiedzialnego i samodzielnego działania?".

Wskazania te są dalszym ciągiem pytań jakie wychowawca fizyczny winien sobie zadać wobec każdego ucznia. Czy temu zadaniu sprosta — rzecz doświadczenia i przygotowania pedagogicznego. Wobec tych wymagań, osobowość nauczyciela wymaga wielkiego przygotowania się i wielkiej zdolności obserwacyjnej, w przeciwnym razie wyniki oceny mogą być nieodpowiednie a co gorsze krzywdzące.

Program poświęca też dużo uwagi problemowi wycieczek, oraz organizacji kółek sportowych, uważając te czynniki jako nieodzowne elementy ogólnego wychowania. Zwraca też uwagę

na konieczność kształcenia przodowników dla poszczególnych działów ćwiczeń, entuzjastów zaś ćwiczeń sportowych należy gromadzić w kółka sportowe pod kierunkiem nauczyciela. Zawody i święta sportowe mają swoje umiejscowienie w ogólnym planie nauczania (tab. III), należy je organizować jako wieloboje i jako konkurencje indywidualne. Zawody muszą według wskazań programowych wypływać z całorocznej pracy jako sprawdzian sprawności. Przeprowadza się je na terenie jednej szkoły lub kilku (jako okręgowe), ogólnopaństwowe zaś przeprowadza Państwowy Urząd wf.

Na zakończenie części pierwszej wskazań programowych. są podane wymagania dotyczące osobowości nauczyciela. Ponieważ jak wspomnieliśmy wyżej ocena ucznia wiąże się z osobowością nauczyciela, przeto dosłownie tłomaczymy wymagania stawiane nauczycielowi:

— „Nauczyciel wychowania fizycznego musi w postawie, w wystąpieniach i sprawności być przykładem dla młodzieży.

— Musi on także z biegiem lat przez pracę nad sobą utrzymywać się świeżo i ćwiczenia które wymaga w miarę możności móc samemu okazać.

— Jego ubiór w czasie lekcji musi być sportowy i stosowny.

— Musi on być przekonany do myśli przewodniej narodowo - socjalistycznego zbiorowego wychowania, oraz musi być obznajomiony z historycznymi i biologicznymi podstawami wychowania fizycznego.

— Musi on jasno zdawać sobie sprawę, że w wychowaniu fizycznym ciało jest punktem zaczepnym, natomiast cały człowiek jest celem wychowania.

— Musi on na podstawie znajomości cielesnego i duchowego rozwoju młodzieży umieć swoich wychowanków przez dojrzałość cielesną i sprawnościową do dojrzałości obronnej poprowadzić.

— Musi on wyczuć wskaźnik, kiedy chłopiec przez ćwiczenia jest za wiele lub za mało zaabsorbowany.

— Nauczyciel nie śmie obowiązku zapobiegliwości wobec uczniów zlekceważyć, przede wszystkim podczas ćwiczeń musi przedsięwziąć wszelkie środki, które by zapobiegły nieszczęśliwym wypadkom przez pomoc w czasie ćwiczeń, przez prawidłowe ustawianie ćwiczących w rzutach, własnoręcznia zbadać przyrządy. Poza tym musi być obznajomiony z pomocą w nagłych wypadkach. Z lekarzam szkolnym — winien być w kontakcie, *którego udział przy przeglądach gimnastycznych jest nieodzowny.*

— Pomiędzy gospodarzem klasy, lekarzem szkolnym a nauczycielem wych. fiz. pożądana jest wymiana zdań i spostrzeżeń o uczniach.

— Z rodzicami nauczyciel wych. fiz. winien być w stałym kontakcie. aby mieć wgląd w stosunki i czynności ucznia poza szkołą. Z okazji występów i zawodów, winien nauczyciel dbać o współudział rodziców, oraz budzić w nich dbałość o rozwój ich dzieci pod względem fizycznym.

— Nauczyciel wych. fiz. musi przez współpracę i osobisty udział w narodowo - socjalistycznych organizacjach i w państwowym związku wych. fiz. wewnątrz i zewnątrz szkoły starać się o światopoglądową harmonię wychowania fizycznego w duchu niemieckim.

Gdy jest więcej wychowawców fizycznych na terenie szkoły, to kierownik szkoły ma prawo jednego z nich wyznaczyć na kierownika sportowego".—

Tyle tylko jest warunków stawianych nauczycielowi wychowania fizycznego. Wobec wymagań programowych odnośnie realizacji wytycznych, oraz dobrej oceny ucznia, nauczyciel przeładowany będzie nadmierną administracją, które może ujemnie wpłynąć na czynnik właściwego wychowania.

d. c. n.

Wł. Czarniecki — Ed. Eisbrenner.

Atletyka terenowa

Naturalna metoda nauczania lekkiej atletyki

Skoki.

Rozdział poświęcony skokom, będzie odbiegał nieco w swojej treści od rozdziału poświęconego biegom. W związku z tym w dotychczasowym układzie omówię w następującej kolejności: 1. zabawy skoczne dla dzieci, 2. pokonywanie przeszkód terenowych, 3. wykorzystanie ćwiczeń terenowych dla pewnych wskazań technicznych lekkoatletycznych, 4. ćwiczenia terenowe jako pomoc przy nauce stylów l. atletycznych, 5. skoki boiskowe.

Skoki podzielić możemy na: s k o k i z m i e j s c a i s k o k i z r o z b i e g u. Z kolei dzielą się one na skoki z odbicia jednonóż i obunóż. Niezależnie od takiego podziału skoki te mogą być skokami wolnymi wykonanymi tylko przy pomocy nóg lub skokami mieszanymi wykonanymi również z pomocą rąk. Ćwiczenia skoków są ruchami o szybkiej reakcji i formie złożonej. Wymagają szeregu szybko po sobie następujących skurczów wielkich mas mięśniowych wykonanych zręcznie i sprawnie. Ze względu na dynamiczną formę są one bardzo korzystne dla wegetatywnych czynności ustroju.

Przeprowadzenie wyraźnej różnicy w stopniu trudności poszczególnych rodzaji skoków ze względu na indywidualne wła-

ściwości uczniów jest dosyć trudne a nawet niemożliwe. Natomiast łatwym jest, sprecyzowanie intensywności ćwiczeń w skoku. Intensywność ćwiczeń w skoku zależna jest przede wszystkim od długości rozbiegu, rodzaju terenu na jakim się odbywają ilości i sposobu wykonanych skoków. Szczególnie baczną uwagę na intensywność ćwiczeń w skoku należy zwracać przy: skokach terenowych, przy skocznym pokonywaniu przeszkód terenowych, w skocznych zabawach i grach leśnych. W ćwiczeniach tych na całość obok skoku składają się nieraz dość znaczne odcinki biegowe, a wobec czego element biegu może się powtarzać podwójnie zwiększając przez to intensywność ćwiczenia.

Nauczanie skoków.

Nauczanie skoków zaczyna się już właściwie w wieku około 8 lat, z tem że są to zabawy skoczne lub skoki zabawowe. W tej początkowej nauce nie będziemy wyodrębniali skoku w zwyż od skoku w dal. Skok w zwyż będzie jednocześnie skokiem w dal i odwrotnie. Będzie zachodzić jedynie drobna różnica w długości rozbiegu. Zwykle bywa tak, że początkujący nawet jeżeli jest to ktoś starszy, posługuje się przy skoku w dal i w zwyż tym samym sposobem skoku — to jest skokiem kucznym. W tym też okresie zaniechamy specjalnego wyodrębniania różnic pomiędzy skokiem z odbicia jednonóż a skokiem z odbicia obunóż.

Zgodnie z przyjętym uprzednio w biegach sposobem zaczniemy systematykę ćwiczeń skocznych od zabaw dla wieku najmłodszego. Najwcześniejszy wiek dla tych zabaw, to wiek około 8 lat. W tym celu można przeprowadzać takie zabawy jak „szczur", „barani skok", „koszenie trawy", „skakanka" i inne.

Wymienione powyżej zabawy skoczne z odbicia obunóż są nauką odrywania obu nóg od ziemi, są wstępnym przygotowaniem do późniejszego odbicia do skoków. Przygotowanie to polega na przyzwyczajeniu się do pokonywania momentu bezwładności z jednej strony a uczy podkurczania nóg w kolanach i w stawie biodrowym z drugiej. Dalszym przygotowaniem a poniekąd nauką skoku będą zabawy skoczne z odbicia jednonóż. Jest ich wprawdzie nie wiele, ale zastąpić je można szeregiem skoków gimnastycznych wśród których na naczelnym miejscu

postawić można skoczne zabawy z odbicia jednonóż z użyciem lin. Zabawy te są bardzo dla dziatwy przyjemne i wesołe, a dla naszych celów bardzo pożyteczne.

W ten sposób postępując nauczymy dziatwę obijać się jednonóż i obunóż. Mając na uwadzę prawidłowy rozwój sprawności ruchowej dziecka musimy bardzo skrupulatnie przestrzegać by ćwicząc odbicia jednonóż nauczyć dziatwę odbijać się lewą i prawą nogą. Już niemal od wczesnej młodości przejawiają się skłonności do lepszego wyćwiczenia jednej nogi i zaniedbania drugiej. Zważywszy na to, że sprawność skoczna w obu nogach wybitnie podnosi całkowitą sprawność skoczka winniśmy w odpowiednim czasie zapobiec przedwczesnemu specjalizowaniu jednej nogi. Jednakże umiejętności skoczne jakich nabierze młodzież po przeprowadzeniu tylko tych wymienionych powyżej ćwiczeń nie będą w zupełności wystarczające. Przeprowadzenie dalszej nauki skoku napotka na wiele trudności, które stopniowo będziemy starali się usunąć. Praca nasza pójdzie w dwojakim kierunku. U dzieci u których siły fizyczne i duchowe pozostały nadal w zupełnej harmonii, a tym samym nie nastąpiło zahamowanie rozwoju ruchowego będziemy pielęgnować ruchy naturalne, które prowadziliśmy od pierwszych kroków, zaś u dzieci, które z jakichkolwiek powodów zatrzymały się w swoim rozwoju ruchowym lub poszły na niewłaściwą drogę będziemy pracować nad usunięciem błędów i nauczaniem ich właściwych ruchów. Zarówno w jednym jak i w drugim wypadku praca nasza nie będzie we wczesnym okresie nauczaniem stylu ruchowego, czy wyspecjalizowaniem poszczególnch fragmentów skoku np. odbicia, lecz próbą zracjonalizowania naturalnego skoku, prowadzoną nie podczas specjalnej lekcji, lecz przy zabawie na wycieczce, na dziedzińcu szkolnym, nad brzegiem rzeki itd. Pamiętać tylko musimy, że teren do zeskoku musi być miękki jak piasek albo trociny drzewne. Będziemy zatem uczyli skoków zawsze i wszędzie tam, gdzie pozwoli na to teren i sytuacja. Będziemy starali się przy tym o wykonanie w całych zespołach, a jednostkowo będziemy poprawiać tylko nieprawidłowe wykonanie elementów skoku.

W ten sposób z zabawy dziecinnej przeszliśmy do wycieczki szkolnej, przeszliśmy w teren niezorganizowany. W terenie tym mogą nadarzyć się najprzedniejsze okazje do skoków, które postaramy się wykorzystać w dwojaki sposób. Raz w tym

celu, aby nabyć pewnej sprawności ruchowej terenowej — utylitarnej, a następnie wykorzystując już tą sprawność przeplatać ćwiczenia te ruchami o wartości sportowej lekkoatletycznej, tak by w końcu doprowadzić obie sprawności do właściwego poziomu.

Przystępując do ćwiczeń w pokonywaniu naturalnych przeszkód terenowych musimy bezwzględnie pamiętać o zasadzie: wszystkie przeszkody terenowe należy pokonywać ostrożnie zużywając na nie jak najmniej wysiłku. Będziemy więc starali się pokonać je jak najbardziej ekonomicznie wykonywując przy tym tylko najniezbędniejsze ruchy i zapewniając sobie maksimum bezpieczeństwa. Jeżeli natomoast ta zasada nie zawsze zgodzi się z naszymi zamierzeniami ruchowymi, to postarajmy się wyszukać właściwe dla nich przeszkody i stworzyć warunki któreby odpowiadały naszym zamierzeniom, nigdy zaś nie powinniśmy na posiadanych pod ręką przeszkodach prowadzić ćwiczeń dla nich niewłaściwych. Ćwiczenia na przeszkodach terenowych mają za cel nauczyć praktycznego ich pokonywania i wzbogacić ucznia w doświadczenia ruchowe bezpośrednio użyteczne i praktyczne, a równocześnie mają go nauczyć ekonomii wysiłku na tych przeszkodach. Wyżycie się ruchowe winno znaleźć swoje źródło w różnorodności ćwiczeń, w ilości wykonanych ćwiczeń, w czasie ich wykonania, ale zawsze zgodnie z zasadą zużycia jak najmniejszej ilości sił i ruchów dla pokonania danej przeszkody. A więc praktycznie jeżeli chcemy np. ćwiczyć skok w dal przez rów, a przy tym rów będzie wąski, to nie będzie właściwym ćwiczenie na nim dalekich skoków, tylko dla skoków dalekich winniśmy wyszukać inny teren. Jeżeli to nie będzie możliwym to celem utrudnienia skoku, możemy na nim wybudować jakąś przeszkodę, dzięki której intensywne i dalekie skoki nie będą już czymś sztucznym ale naturalnym. Nie miejsce też w terenie na mierzenie centymetrami jak długie były skoki. W terenie, mimo iż będziemy ćwiczyć sprawność ruchową skoczną czy rzutną przydatną dla lekkiej atletyki, to przygotowanie to musi pójść po linii zgodnej z duchem przeszkód terenowych, bo w przeciwnym razie ćwiczenia te stracą swój charakter i staną się ćwiczeniami bezdusznymi do których łatwo młodzież zniechęcimy.

c. d. n.

J. Skład.

Możliwości polepszenia warunków dla potrzeb wychowania fizycznego w szkole powszechnej na wsi.

Obowiązujące programy wychowania fizycznego w szkole powszechnej stawiają bardzo duże a zarazem realne wymagania. Wymagania te byłyby bliskie całkowitej realizacji, gdyby każda szkoła powszechna posiadała odpowiednie warunki. Program obowiązujący nie jest nastawiony na pracę w sali gimnastycznej i na dobrze urządzonych boiskach, przeciwnie, twórcy programu mieli na względzie przeciętne warunki szkoły. Przeto w niniejszym artykule pragniemy wskazać realne możliwości zdążające do polepszenia warunków dla potrzeb wychowania fizycznego w wiejskiej szkole.

Oprzemy się wprawdzie o skromny, lecz wymowny przykład. W nadgranicznym powiecie nowotomyskim w gminie wiejskiej Zbąszyń, instruktor obwodowy wychowania fizycznego wykorzystał wojskową zastępczą służbę pracy dla celów wychowania fizycznego. Gmina wspomniana nie tylko ulepszyła i doprowadziła do stanu używalności istniejące boiska i strzelnice, zdecydowała się ponadto na przeprowadzenie tak bardzo pożądanych inwestycyj na terenie szkolnym. Wykorzystując wspomnianą zastępczą wojskową służbę pracy, udało się utworzyć i przygotować boiska w miejscowościach: Czeskich Nowych, Chrośnicy i Łomnicy. Projektuje się jeszcze urządzenie podobnych boisk w Stefanowie i Przyprostni. Równocześnie zniwelowano w wielu szkołach na terenie gminy podwórza szkolne i uporządkowano ogródki przed budynkami. Ponadto, zarząd gminy zatrudnił grupę stolarzy, którzy wykonali dla szkół pierwszego stopnia ławki szwedzkie, drabinki dla sali gimnastycznej w Zbąszyniu, oraz liczne warsztaty przydatne do zajęć praktycznych. Przykład ten zainteresował sąsiednie gminy, które niewątpliwie w najbliższej przyszłości to samo wykonają. Załączone plany sytuacyjne, oraz zdjęcie z wystawy wykonego sprzętu, świadczą o godnej do naśladowania inicjatywie. Nauczycielstwo z terenu wymienionej gminy zorganizowało specjalną konferencję, w programie której uwzględniono m. i. lekcje pokazowe ćwiczeń gimnastycznych na wykonanym sprzęcie oraz zajęć praktycznych na warsztatach, wygłaszając odpowiednie referaty, na zakończenie konferencji uroczyście przekazano wykonany sprzęt 12 szkołom. W dyskusji podkreślono konieczność kontynuowania inicjatywy gminy, oraz z zadowoleniem przyjęto dotychczasowy wysiłek. Jest to skromny przykład, jakże wymowny. Czy nie dałoby się zainteresować wszystkie gminy w Polsce koniecznością stwarzania przynajmniej dostatecznych warunków dla potrzeb wychowania fizycznego? Boiska na wsi właściwie nie istnieją, są to raczej podwórza przyległe do zabudowań szkolnych, ciasne, brudne, absolutnie nie nadające się do celów wychowania fizycznego. Jak realizować program wychowania fizycznego w tych warunkach? Nauczyciel musi wędrować na odległe polany, łąki lub lasy, a przecież ma do dyspozycji tylko pół godziny na wychowanie fizyczne. Oczywista

przerwy międzylekcyjne w tych warunkach nie mogą być wykorzystane w całej pełni. Natomiast obszerne boisko szkolne stwarza korzystną sytuację dla wychowania fizycznego. Nauczyciel wówczas ma możność przy sprzyjających warunkach atmosferycznych zorganizować ćwiczenia 10 minutowe, programem przewidziane poł godziny wykorzystać na nauczanie metodyczne ćwiczeń lub gier i zabaw; mając przy tym nieco sprzętu, jakże inaczej wyglądać będzie w tych okolicznościach wykonany ruch.

Reasumując uwagi i przykłady, stwierdzić musimy, że są możliwości polepszenia warunków dla potrzeb wychowania fizycznego w szkole wiejskiej. Trzeba tylko z nauczycielstwa wyłonić dobrych i chętnych pracowników, rozumiejących potrzeby wychowania fizycznego na wsi. oraz nieco zrozumienia czynników miarodajnych w gminie wiejskiej.

Mgr. Władysław Czarniecki

O WŁAŚCIWĄ ORGANIZACJĘ PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ Z MŁODZIEŻĄ.

W czasie pracy nad wypełnianiem kart rozwoju fizycznego młodzieży, po odbytej próbie sprawności, którą najprawdopodobniej prowadzi każdy nauczyciel, normalnym zbiegiem okoliczności natknąłem się na artykuł p. Dr. Jana Mydlarskiego p. t. „O możliwościach pracy naukowej w terenie". (Wychowanie Fizyczne Nr. 1 z 1937 r.).

Artykuł ten w zestawieniu z przedmową i objaśnieniami:

a) „Tabel Miernika Sprawności Fizycznej dla Młodzieży Szkolnej". (Wydaw. Rady Naukowej W. F. W-wa. 1935).

b) „Badanie zdolności fizycznej dla celów wychowania fizycznego i sportu". Dr. Władysława Dybowskiego. (Wydaw. Zakł. Narod. im. Ossolińskich. Lwów 1928),

nasunął mi następujące spostrzeżenia:

1) Na terenie szkół w Polsce prowadzi się karty sprawności fizycznej, ale bodajże, jeśli nie każda szkoła, to napewno Okręg Szkolny posiada inny wzór, lub schemat obowiązujący jednak na danym terenie.

2) Chęć wykorzystania zapisów przeprowadzonej próby sprawności i porównania ich z „Tabelami Miernika" — odpada, gdyż albo konkurencje nie pokrywają się, albo też pewne „pomiary" pomocnicze nie zostały przeprowadzone.

3) Chcąc naprawić swe niedociągnięcia sięga nauczyciel po wspomniane Tabele. Ale cóż się okazuje? Nie znajduje wyjaśnienia, gdyż zawierają one tylko wskazówki do próby sprawności fizycznej. Po objaśnienie jak przeprowadzić pomiary wagi i wzrostu uciec się musi do podręcznika Dr. Wł. Dybowskiego.

W rezultacie czytając zarządzenia swego Kuratorium wprowadzające obowiązek okresowego przeprowadzania prób sprawności fizycznej i prowadzenia kart rozwoju fizycznego młodzieży szkolnej, pyta: — Po co to wszystko, jeśli nic całości nie trzyma się, a praca moja, może

tylko dla mnie przedstawiać pewną i to dość problematyczną wartość. Potwierdzenie takiego sądu znajdzie niechcący, i w tej nieocenionej dzisiaj w pracy każdego wychowawcy fizycznego książeczce „Tabele Miernika", które przecie oparły się na zbadaniu poleconym przez Ministerstwo W. R. i O. P. w myśl specjalnej instrukcji, a nie na tej corocznej próbie.

Fakty takie zniechęcają do pracy i każą się od niej wyłgiwać. Gdy tymczasem w przekonaniu moim, zagadnienie to jak i sprawa jest łatwą do uregulowania, gdyż wymaga jednego a uzgodnionego zarządzenia P. U. W. F. i P. W., Ministerstwa W. R. i O. P., któreby wychodząc z założenia, iż przeprowadzane corocznie próby sprawności fizycznej podług „Tabel Miernika" nadają cechę poważnej pracy nauczyciela i ucznia, gdyż wyniki i protokuły każdej chwili mogą służyć jako materiał naukowy do dalszych uzasadnień, względnie rewizji ustalonych mierników tabeli, wprowadziłyby:

A) obowiązek prowadzenia przez szkoły kart rozwoju fizycznego.

B) ujednolicony schemat karty dla ucznia, która w razie przejścia do innego zakładu wędrowałaby za nim stale.

Ponadto osiągnięte przez ucznia wyniki w czasie próby winny być mu zaliczane automatycznie do Państwowej Odznaki Sportowej, co znowu bardzo odciążyłoby nauczyciela, gdyż nie potrzebowałby powtarzać tej samej pracy.

Walerian Jeremi Śliwiński.
(Równe woł.)

PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA

Dr. Wagner.

WYCHOWANIE FIZYCZNE KOBIET I DZIEWCZĄT".

Leibesuebungen u. koerperliche Erziehung, z. 2. 1938.

Od jesieni 1937 r. na terenie Rzeszy Niem. obowiązują dla wszystkich szkół męskich „nowe" instrukcje w. f. Pojedyńcze trudności natury formalnej lub materialnej, na które napotkano przy początkowym realizowaniu nowych planów w. f. zostały bez poważniejszych przeszkód usunięte. Stało się to wszystko dzięki planowej z góry akcji, która niedługo przedtem poprzedziła wprowadzenie Instrukcji w. f. Przeszkolono na obozach dokształcających wszystkich nauczycieli w. f., a oprócz tego na specjalne kursy powołano i kierowników szkół. Ta ogromna ofenzywa na polu w. f. już po kilku miesiącach dała wspaniałe rezultaty, tak że, zarówno rodzice jak i czynniki wspierające szkolnictwo zrozumiały wpływ nowego w. f. na wychowanie tej młodzieży, która obecnie w Niemczech dorasta.

Obecnie oczekuje się ogłoszenia Instrukcji w. f. dla szkół żeńskich. Przypuszcza się, że na ogół pod względem materiału nowe instrukcje

nie przyniosą wiele nowego, tymbardziej, że nauczycielki ćw. ciel. często uczęszczały na kursy dokształcające. Natomiast jeżeli chodzi o urządzenia i tereny sportowe to realizacja Instr. napotka napewno na trudności, ponieważ ta sprawa przedstawia się w szkolnictwie żeńskim zupełnie inaczej niż w szkołach męskich.

Zadania w. f. młodzieży żeńskiej uzależnione są od zadań jakie życie stawia kobiecie. W. f. mężczyzny nastawione jest na całkowity rozwój jego sił i wyrobienie czynnej postawy życiowej. Przeznaczenie kobiety w społeczeństwie jest zupełnie inne. Kobieta musi przede wszystkim wykazać się pewnym stopniem odporności na trudy jakie wymaga od niej rola gospodyni i matki. Suma pracy jaką spełnia codziennie kobieta podczas pracy domowej składa się nie z wielkich wyczynów fizycznych lecz z drobnych, niezliczonych prac wymagających pojedyńczo wprawdzie mało wysiłku, przedstawiających jednak sumarycznie olbrzymie obciążenie całego aparatu mięśniowo - ruchowego i narządów krążenia. Aby podołać trudom codziennej pracy trzeba kobietę wychować do celowego szafowania swymi siłami, t. zn. wychować ją do umiejętności oszczędzania ruchów i prawidłowej postawy podczas stania, siedzenia i chodzenia. Systematyczne ćwicz. ciel. wzmocnić powinne pozatem cały organizm szczególnie narządy krążenia i oddychania, ponieważ one decydują o wydajności życiowej kobiety. Tylko odporne zdrowie i pewien nadmiar siły umożliwiają jej spełnienie najważniejszych obowiązków wobec społeczeństwa, rodzenie zdrowych dzieci i szybki powrót do normalnego stanu zdrowia po porodzie, aby się stać wychowawczynią i towarzyszką swych dzieci.

Nie tylko kobieta spełniająca swe obowiązki macierzyńskie ale także kobieta pracująca zawodowo musi otrzymać staranne wychowanie fizyczne. Ostatni spis ludności 1933 r. wykazał w Niemczech że, na 33 miliony pracujących zawodowo jest 1½ więcej kobiet i dziewcząt z czego 5 mil. kobiet zamożnych. Liczby te mimo że w ostatnich latach uległy znacznemu obniżeniu, świadczą o ważności zagadnienia w. f. dla kobiety.

Poglądy o wyborze ćwiczeń nadających się specjalnie dla kobiety są jeszcze obecnie wcale nie ustalone. Teorie odnośne tej dziedziny są ogromnie sprzeczne i zdają się być jedynie dowodem tego, że badania przeprowadza się na niedostatecznym lub niejednolitym materiale, albo że objektywne wyniki ocenia się subiektywnie. Nie ulega jednak wątpliwości, że są to bardzo poważne zagadnienia niezbędne dla rozwoju praktyki. Jeżeli kiedyś w Niemczech każda kobieta przejdzie dostateczne wych. fiz. to może będzie można ustalić dokładnie normy o doborze ćwiczeń, o ich dozowaniu w różnych okresach kobiety i t. p.

Ważnym zagadnieniem jest sprawa udziału kobiety w walce sportowej. Każda walka jest rzeczą mężczyzny. Nie jest złym objawem jeżeli młoda dziewczyna chce zmierzyć swą umiejętność w wesołych zawodach z rówieśniczkami. Natomiast walka sportowa przeprowadzona z męską zaciętością i całkowitym wyładowaniem energii jest szkodliwą nie tylko dla ciała kobiecego ale i dla jej duszy. Nie ma tego niebez-

pieczeństwa w sportach, w których decyduje zręczność, zdolność ruchowa, i estetyka ruchów jak n. p. tenis, jazda figurowa na łyżwach, jazda na wrotkach, narciarstwo, niektóre gry piłkowe.

W męskim sporcie rekordy osiągnięte nadzwyczajnym wysiłkiem są niezbędnym środkiem wychowawczym. Natomiast w sporcie kobiecym tego rodzaju rekordy są conajmniej zbędne.

Jak więc będzie się przedstawiało wychowanie fizyczne w szkołach żeńskich? Cała praca musi się opierać na psycho-fiziologicznych stopniach rozwoju organizmu dziewczęcego. W. f. nawiązać powinno do pędu zabawowego dziecka. W tym okresie metodyka wszystkich form a więc lekka atletyka, gim. przyrządowa, (turnen) pływanie i gimnastyka opierać się muszą na zabawie. Ponieważ w tym okresie nie ma właściwie różnic między chłopcami i dziewczętami, zasób materiału będzie ten sam.

W 9-tym roku życia rozpoczyna się u dziewcząt wzrost wymiarów wszerz. Okres ten winien być wspomagany przez ćwiczenie rozwijające klatkę piersiową i pas barkowy. Do tego nadawać się będą przede wszystkim ćwiczenia we wspinaniu na różnych przyrządach, i rzuty przedmiotami aż do piłek lekarskich łącznie.

Okres dojrzewania jest okresem psycho - fizycznej niepewności, w którym nie można przeciążać dziewcząt pracą wymagającą wielkiej siły i wytrzymałości. Wzmożony wzrost wymiarów wzdłuż młodego ciała wymaga specjalnego wzmocnienia mięśni grzbietu ćwicz. tułowia w postawie stojącej, klęku, leżenia oraz pływanie stylem piersiowym szczególnie zaleca się dla tego okresu. Ponieważ w tym okresie daje się również zauważyć zanik zdolności koordynacyjnych, ważnym jest wtedy gimnastyka zręcznościowa, gry piłką, ćwiczenia równoważne. Druga połowa tego okresu mniejwięcej od 16 — 19 roku życia wymaga nieco innej pracy. Ustala się już wtedy zewnętrzna sylwetka kobieca, a okres rozwoju miednicy i narządów wewnętrznych zbliża się do końca. W ćwiczeniach uwzględnić należy przede wszystkim takie, które mają wpływ na mięśnie wewnętrzne i zewnętrzne pasa biodrowego, a więc ćw. gimn .w leżeniu tyłem lub przodem, oraz pływanie. Dla rozwoju serca potrzebne będą krótko ale intensywnie działające bodźce jak krótkie biegi, a dla rozwoju płuc biegi naprzełaj. Ostatnia faza tego okresu w którym już ostatecznie ustala się budowa wymaga intensywnej lecz starannej pracy nad muskulaturą pasa barkowego (ćw. z piłkami lekarskimi, w podporze itp.). Gry sportowe rozwiną zmysł zespołowości, a tańce narodowe zdolność twórczą ruchową.

Osią w. f. dziewcząt powinny być z jednej strony: bieg łącznie z grami bieżnymi i piłką, oraz ze względu na kształcące wartości narządu oddechowego i krążenia -- pływanie, z drugiej strony gimnastyka. Te ćwicz. mają poza tym tę zaletę że w najskromniejszych warunkach mogą być przeprowadzane. Przy korzystnych warunkach terenowych uzupełnione muszą być sportami jak gimn. przyrządową, piłką ręczną i koszykową, narciarstwem, łyżwiarstwem i t. p.

H. S.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

SŁOWA I CZYNY.

Rok mija od czasu pierwszego Zgromadzenia Delegatów Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych 14 marca 1937 roku w Warszawie, na którym jedną z najważniejszych części było opracowanie i uchwalenie 42 wniosków w sprawach wychowania fizycznego w szkole, wychowania fizycznego pozaszkolnego, norm pracy wychowawców fizycznych i sprawach organizacyjnych Związku. Wszystkie one zostały przekazane Zarządowi Głównemu do stopniowego wykonania w ciągu całej kadencji; dobrze jednak już teraz po upływie 12 miesięcy zdać sobie sprawę z tego jak przedstawia się ich realizacja, i jak wyglądają z perspektywy tego jednego roku możliwości urzeczywistniania naszych życzeń i postulatów tak jednomyślnie i stanowczo uchwalonych na Zjeździe.

W pierwszym dziale (według artykułu zamieszczonego w Wychowawcy Fizycznym z kwietnia 1937 roku) ze spraw wychowania fizycznego w szkole na 16-cie wniosków zostało spełnionych trzy: 7-my o zniesienie 10 min. ćwiczeń porannych, 8-my o wstawieniu na świadectwach szkolnych ocen za p.w. i 14-ty o organizowaniu w czasie wakacyj doskonalących kursów dla młodzieży szkolnej.

W drugim dziale spraw pozaszkolnych wychowania fizycznego nie został spełniony żaden wniosek.

W trzecim dziale norm pracy wychowawców fizycznych doczekaliśmy się potwierdzenia naszych wniosków uchwałami Rady Naukowej powziętymi na ostatnim zebraniu z dnia 12 lutego 1938 roku, które domagają się między innymi obniżenia wymiaru godzin wychowawców fizycznych (26-ty i 27-my nasz wniosek), i wcześniejszego uzyskiwania przez wychowawców fizycznych praw emerytalnych (29-ty nasz wniosek).

W czwartym dziale spraw organizacyjnych Związku spełniono wnioski: częściowo o ubezpieczeniu wychowawców fizycznych (35-ty wniosek), o prowadzeniu tanich kolonii dla wychowawców fizycznych i ich rodzin (37-my wniosek) m. o wydawaniu fachowego pisma dla wychowawców fizycznych (38-my wniosek) o wydawaniu pisma sportowego poświęconego sportom w szkole (39-ty wniosek), o wprowadzeniu składki członkowskiej w Związku (40-ty wniosek) i o uzyskaniu ulgowych wstępów na imprezy i ulgowych prenumerat dla członków Związku (częściowo 41-y wniosek).

Ogółem częściowo lub całkowicie wykonano 11 wniosków na 42 zgłoszone wnioski podczas Zjazdu. Jeżeli zważymy że większość wniosków uchwalonych jest właściwie tylko naszymi życzeniami i postulatami skierowanymi do czynników państwowych lub społecznych, wniosków których wykonanie albo nie leży zupełnie w zakresie naszych wpływów i możliwości albo tylko częściowo może być przez nas samych wykonana oraz że ich realizacja ściśle wiąże się z tak paważnymi i trudnymi do rozwiązania sprawami jak budżet Państwa, reorganizacja pro-

gramów i ustoju szkolnictwa it.p. — to nie możemy się łudzić szybkim terminem ich całkowitego spełnienia. Jednakowoż wiele z tych dotychczas niewykonanych wniosków a jednocześnie możliwych do zrealizowania jest daleka od spełnienia choćby tylko częściowo, z winy nas samych. Dużą rolę gra tu małe stosunkowo jeszcze wśród nas samych zainteresowanie naszymi sprawami zawodowymi i organizacyjnymi, oraz niedostateczna współpraca większej ilości wychowawców fizycznych z organami wykonawczymi Związku, jakimi są rządy i władze związkowe. Do wykonania tego ogromu prac zawartych we wnioskach, prac których możliwości obecne są więcej niż sprzyjające, potrzebny jest maksymalny wysiłek i współudział wszystkich a w każdym razie większości wychowawców fizycznych. Kilkoosobowe składy władz Związku nie wystarczą do opracowania i realizacji tych poważnych i trudnych zadań jakie wysuwają wnioski i ciągle narastające potrzeby życia.

O tym jaki jest stosunek słów do czynów, uchwalających do wykonawców uchwał obecnie po roku od Zjazdu trzeba poważnie i sprawiedliwie pomyśleć.

Z OKRĘGU LUBELSKIEGO.

W czasie konferencji Okręgowej w lutym odbyło się zebranie Okręgu Lubelskiego przy udziale 43 osób. Na zebraniu tym obecny był przedstawiciel Zarządu Głównego p. wiz. M. Krawczyk oraz p. Instr. J. Maż. Prezes Okręgu kol. Zalewski scharakteryzował obecny stan organizacyjny P. Z. W. F., zwracając uwagę na ważniejsze zagadnienia, jakie były tematem dotychczasowych prac Związku. Później złożył sprawozdanie z dotychczasowej pracy Okręgu. W okresie ubiegłym prócz 4 zebrań Zarządu i 3 prezydium, zorganizowano zebranie z przedstawicielami władz i organizacyj sportowych celem omówienia pewnych zagadnień wspólnych oraz przyjęcia rezolucji wysuniętych na Zebraniu Delegatów w Warszawie, a zmierzających do poprawy obecnego stanu w. f. i sportu w Polsce. Zorganizowano administrację Okręgu, uregulowano sprawy finansowe w stosunku do Zarządu Głównego. Pozostaje jeszcze sprawa Kół, które nie wyrównały swych zaległości. Propaganda prowadzona w sprawach wydawniczych spowodowała wyraźny postęp zarówno jeśli chodzi o liczbę prenumeratorów „Wychowania Fizycznego", „Sportu Szkolnego" jak też i udział młodzieży w korespondencji do „Sportu Szkolnego". W czasie feryj Bożego Narodzenia odbył się w Lublinie kurs jazdy figurowej i hokeya dla młodzieży szkolnej miejscowej i zamiejscowej. Zainicjowana zbiórka sprzętu sportowego dla niezamożnej dziatwy szkół powszechnych jest już na ukończeniu.

Ostatnio Zarząd Okręgu współdziałał z Kuratorium w zorganizowaniu i przeprowadzeniu konferencji Okręgowej. Pożądanem jest, ażeby Koła nadsyłały sprawozdania ze swej działalności jak też i z życia sportowego młodzieży.

W dyskusji nad sprawozdaniem poruszano sprawy wydawnicze, finansowe i kursów sportowych. Wyłoniły się zagadnienia: 1) sprawa ewentualnego powiększenia składki członkowskiej wzamian za bezpłatnie otrzymywany miesięcznik „Wychowanie Fizyczne", 2) Sprawa za-

bezpieczenia wychowawców fizycznych, 3) sprawa ewentualnego przyjęcia do Związku komendantów p. w. nie będących wychowawcami fizycznymi. W pierwszej kwestii zdania były podzielone i raczej przechylano się za utrzymaniem obecnego stanu rzeczy. W stosunku do dwóch następnych zagadnień zebrani zajęli stanowisko zdecydowanie pozytywne.

Z OKRĘGU POZNAŃSKIEGO.

Okręg liczy 5 Kół: Poznań, Ostrów, Leszno, Gniezno i Rogoźno. Ostatnie w trakcie organizacji. W związku z rozszerzeniem obszaru Kuratorium Pozn. wdrożono pierwsze kroki w celu nawiązania kontaktu z Kaliszem.

Liczba członków wynosi 81.

Uprzednio Okręg zorganizował konferencje metodyczną wych. fiz., a w lutym członkowie okręgu wygłosili i przeprowadzili wszystkie referaty i lekcje pokazowe na konferencji metodycznej z wych. fiz. i przysposobieniem wojskowym, przeprowadzonej przez Kuratorium Okręgu Szkolnego Poznanskiego.

Odbyło się zebranie plenarne Okręgu z udziałem p. wiz. Krawczyka i p. wiz. Sikorskiego o następującym porządku obrad:

a) Praca Związku i Okręgu — prezes kol. mgr. Jasiński.

b) Praca Kol — wiceprezes kol. Fazanowicz.

c) Sprawozdanie poszczególnych kół — kol. Tosik Ostrów (dwie konferencje metodyczne — zawody w siatkówkę kol. mgr. Ługowski — Poznań), Międzyszkolny Klub Sportowy — działają sekcja bokserska, szermiercza, lekko atletyczna, gier sportowych. Komisja Międzyszkolna Dyrektorów miasta Poznania uchwaliła na Międzyszkolny Klub Sportowy subwencje roczną w wysokości 10 gr od każdego ucznia. Gniezno, Leszno i Rogoźno posiadają trudności terenowe związane z szerszą pracą.

d) Sprawozdanie kasowe zdał skarbnik — kol. Borzęcki.

Następnie kol. prezes mgr. Jasiński zdał sprawozdanie z przeprowadzonej ankiety na temat połączenia klas w godzinach rannych nie zgodnych ze statutem szkoły i poinformował o dalszych jej losach.

Z kolei przeprowadzono 2 ankiety: a) w związku z prawem uzyskania tymczasowości lub etatu oraz z płacami w szkołach prywatnych, b) odnośnie chęci pracy zarobkowej podczas wakacji — ankieta ta pozostaje w związku z akcją pośrednictwa pracy podjętą przez Zarząd Okręgu.

Poruszono sprawy: należenia młodzieży do klubów, popieranie akcji M. K. S. przez Kuratorium, wypłacanie normalnych diet za udział w konferencji metod., wyłączności Związku Wych. Fiz. w dziedzinie wych. fiz. młodzieży szkolnej (kursy, obozy, zawody i t. p.). Wnioski w sprawie p. w. omawiały:

Zatwierdzenie Komendantów p. w. przez władze szkolne, stworzenie budżetu p. w. w szkole na potrzebny sprzęt, zaopatrzenie całkowite huf. szkolnych w niezbędny sprzęt. Przyznanie Komendantom hufców szkolnych dodatku na umundurowanie w wysokości 600 zł.

Zarząd Okręgu w porozumieniu z Kier. Okr. Urz. W. F. i P. W.

uregulował sprawę opłat dla instr. powiatowych wych. fiz. oraz odbył szereg konferencji z p. Kuratorem Okr. Szkoln. Pozn. i naczelnikami wydziałów w sprawach wych. fiz., informując ich o stanie pracy Związku i regulując zawiłe kwestje.

W sprawach sportu młodzieży podzielono okręg na obwody w których przeprowadza się zawody eliminacyjne do rozgrywek okręgowych. W grudniu przeprowadzono zawody męskie i żeńskie w siatkówkę. Obecnie w marcu odbywają się zawody w koszykówkę. Na maj przygotowano zawody w lekkiej atletyce. Projektuje się także w maju zawody w szczypiorniaka z Warszawą.

W okresie wakacji zimowych Okręg zorganizował kurs narciarski w Nowym Targu, w którym wzięło udział 51 uczniów. W czasie wakacji wielkich projektuje się zorganizowanie kolonii i obozu wypoczynkowo-turystyczno-sportowego.

Z OKRĘGU WARSZAWSKIEGO.

Koło Podstołeczne. W marcu br. powstało Koło Podstołeczne P. Z. W. F. obejmujące 9 powiatów podwarszawskich. W skład Zarządu wchodzą kol. kol. H. Szczerkowski (Grodzisk Mazowiecki) prezes, W. Rusinówna (Grodzisk Mazowiecki), K. Nogowski (Żyrardów) i St. Skroczyński (Pruszków).

Kolonie letnie i wakacyjne kursy (obozy) WF. Organizacja awizowanej w ostatnim numerze „Wychowania Fizycznego" akcji letniej dla nauczycielstwa i młodzieży szkolnej jest w pełnym biegu. Weźmie w niej udział ponad 150 osób ze sfer pedagogicznych z rodzinami oraz około 1500 młodzieży szkolnej. Specjalnie w tym celu powołana Komisja, w której jest m. in. reprezentowany czynnik dyrektorów szkół i lekarski zdecydowała prowadzenie kolonii, obozów i kursów nadmorskich, górskich i śródlądowych (Jez. Augustowskie) dla młodzieży szkół średnich z całej Polski i dla nauczycielstwa. Uczestnicy (ki) będą dobierani wg. wieku, płci, zainteresowań i sprawności fizycznych. Nad morzem będą zorganizowane 2 obozy sportowe i 2 kolonie wypoczynkowo - sportowe dla młodzieży oraz kolonia wypoczynkowo-sportowa dla nauczycielstwa, której program obejmie m. in. kurs tańców narodowych oraz lekkiejatletyki i gier sportowych na terenach ćwiczebnych stałych Obozów P. W. D. O. K. VIII. w Cetniewie, obok Chłapowa. Obozy sportowe dla młodzieży będą miały charakter wyszkoleniowy w dziale sportów wodnych, lekkiej atletyki i gier sportowych. Program kolonii nadmorskich obejmie plażowanie, kąpiel, pływanie, żeglarstwo, wioślarstwo, gry sportowe, lekkoatletykę, wycieczki i zajęcia świetlicowe. Przewidziana jest również kilkudniowa wycieczka morska do Sztokholmu lub do Kopenhagi.

Akcja letnia w górach obejmie dwie kolonie wypoczynkowo - sportowe (żeńska i męska) dla młodzieży, kurs turystyki wysokogórskiej (w Tatrach) dla odpowiednio zaawansowanych w turystyce młodzieży, kolonię wypoczynkowo - sportową dla nauczycieli i ich rodzin oraz obóz wędrowny dla nauczycieli (ek) — taterników, którego celem będzie zaznajomienie z metodyką taternictwa.

Akcja śródlądowa ograniczy się w tym roku do obozu wodnego dla uczniów — „wodniaków” nad jez. Augustowskimi.

We wszystkich koloniach, obozach i kursach W. F. Okręgu mogą brać udział uczestnicy (ki) z całej Polski.

Ilość miejsc jest ściśle ograniczona. Miejsca będą przyznawane wg. kolejności zgłoszeń.

Szkoły, Koła Opieki Rodz., Zrzeszenia, Instytucje oraz P. T. Kol. Kol. mogą już wcześniej rezerwować miejsca, kierując zgłoszenia i zapytania (z dołączeniem znaczka na odpowiedź) pod adresem:

Komisja Kolonii i Obozów Sportowych Okręgu Warszawskiego P. Z. W. F. lub zgłosić się osobiście (można również telefonicznie) we wtorki i piątki od 18 — 19 pod adresem — Warszawa, Plac 3-ch Krzyży 18 m. 6, tel. 9 35 02.

Prospekty są w opracowanu i wkrótce będą rozesłane do zainteresowanych szkół i osób z pośród nauczycielstwa i młodzieży — byłych uczestników kolonii i obozów sportowych P. Z. W. F.

Wolne posady. Zarząd posiada zgłoszenia na siłę nauczycielską żeńską i męską w Warszawie, oraz na siłę żeńską i męską pod Warszawą.

Nasze spostrzeżenia

1. Ćwiczenia i gry polowe a współpraca w. f. i p. w.

W wytycznych do realizacji programów licealnych przysposobienia wojskowego powiedziano, że duży nacisk należy położyć na ćwiczenia i gry polowe, które są ważnym czynnikiem szkolenia bojowego. Nauczyciel przysposobienia wojskowego, bo za takiego należy uważać komendanta hufca p. w., powinien stwierdzić, o ile wyszkolenie w grach polowych zostało osiągnięte przez uczniów w gimnazjum i do ich poziomu dostosować dalsze szkolenie. Ma do swej dyspozycji trzy grupy ćwiczeń i gier polowych.

Teoretycznie zupełna zgoda Ale jak to wygląda praktycznie. Komendant hufca, którym jest w 80% nauczyciel w. f. kontroluje stopień opanowania gier polowych. Powiedzmy, że stwierdza zupełne braki w tej dziedzinie, bo albo zbyt mały wymiar czasu w gimnazjach, albo nieprzygotowanie nauczyciela, albo zupełny brak odpowiednich terenów przekreśliły te ćwiczenia w programie gimnazjalnym. Musi się więc zabrać do szkolenia w tych grach. Ale cóż się zmieniło w tych warunkach. jakie miały one poprzednio? Nic. Ten sam nauczyciel, ten sam teren, ten sam wymiar czasu. Zmieniła się tylko nazwa. Gry i ćwiczenia polowe przeszły z programu w. f. do programu p. w. Czy to rozwiąże sprawę? Czy nie prościej byłoby pomyśleć o dodaniu czasu, terenów i wyszkolenia nauczycielowi w. f. aby w ramach swej pracy poprawił i wyszkolenie polowe?

2. Umiar w egzekwowaniu ćwiczeń cielesnych.

Uskarżamy się na niechęć młodzieży starszej do ćwiczeń cielesnych, a zwłaszcza do gimnastyki. Stale się słyszy, że im starsza młodzież tym niechętniej ćwiczy. Jeszcze zajęcia sportowe na boisku, jako tako, ale na sali ćwiczenia gimnastyczne? Uciekają jak tylko mogą.

Obserwując lekcję gimnastyki zadaję nieraz sobie pytanie, co mianowicie odstręcza młodzież od tych ćwiczeń. Wydaje się, że tych przyczyn jest sporo. Po pierwsze pewne lenistwo w przebieraniu się; poprostu chce się uniknąć dwukrotnego przebierania, a im gorsze warunki w szatni, tym większa niechęć. Po drugie pewne niedbalstwo: zapomina się kostiumu gimnastycznego, albo jest on tak brudny, że wstyd się w nim pokazać na sali. Po trzecie wreszcie lenistwo w ćwiczeniach. I to właśnie lenistwo znakomicie potęguje się przez czynnik zbyt małego zainteresowania, jakie wzbudza gimnastyka. Jeśli nauczyciel ćwiczeń cielesnych usiłuje jak najbardziej skrupulatnie wyegzekwować poprawność ćwiczeń i ich doskonałe wykończenie, to musi całą duszę wkładać w to, aby jednocześnie te ćwiczenia uczynić interesującymi. A iluż z nas stać na to, aby stale całą duszę w lekcje wkładać? komuż nie zabraknie sił przy czwartej, piątej, a może szóstej lekcji w dniu? I wtedy powiadam sobie, może lepiej trochę zrezygnować z poprawności ćwiczeń, może troszkę „popuścić" z cugli egzekutywy, może wprowadzić trochę zabaw. Obniży to może nieco formę ćwiczeń, ale napewno wzmoże zaintesesowanie. Uczyni lekcję przyjemniejszą, radośniejszą, żywszą i może wskutek tego chętniej uczęszczaną przez młodzież. Nie zapominajmy, że nie tylko musimy wyćwiczyć i ukształtować ciała naszych wychowanków, ale także i wychować zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych.

3. Zwolnienie od ćwiczeń w kostiumie gimnastycznym.

Podobno w jakiejś szkole lekarz szkolny udziela zwolnienia od przebierania się w kostium gimnastyczny. Wyraźnie pisze, że może ćwiczyć ale w ubraniu zwykłym. Rzecz nie do wiary! Higienista który każe ćwiczyć w ciężkim, codziennym ubraniu. A jednak tak jest i widzi się na lekcjach chłopców spoconych, czerwonych i zziajanych, usiłujących nadążyć za swymi lekko ubranymi kolegami. Dzieje się to podobno w trosce o to, aby się uczniowie nie przeziębiali. Nic więcej dodawać do tego nie trzeba.
